Idei din cartea lui Dr. DEEPAK CHOPRA
CARTEA SECRETELOR, Ed. For You, 2009

Capitolul 1 Misterul vieții este real

Viața este un strat subțire de evenimente, care acoperă o realitate mai adâncă. În realitatea mai adâncă suntem o parte di din fiecare eveniment ce se petrece acum, s-a petrecut sau se va petrece. În realitatea mai profundă, cu siguranță ştim cine suntem şi care este scopul nostru. Nu există nici o confuzie sau conflict, cu nici o altă persoană de pe Pământ.

Scopul nostru în viață este de a ajuta Creația să se extindă şi să se dezvolte, iar când ne privim, vedem doar dragoste.

Totuşi misterul vieții nu include nici unul dintre aceste lucruri, el se referă la modul cum să le aducem la suprafață. La întrebarea: ***Cum dovedim că există totuşi un mister al vieții*** ?, se poate răspunde: ***că cea mai simplă dovadă este separarea enormă dintre realitatea profundă şi existența de zi de zi***.

Un mister ce nu vrea să fie cunoscut se retrage continuu, pe măsură ce ne apropiem de el, dar misterul vieții nu se comportă aşa: secretele sale sunt relevate imediat, dacă ştim unde să căutăm. Dar ele nu trebuie căutate?

Înțelepciunea corpului nostru este un punct bun de pornire în ce priveşte dimensiunile ascunse ale vieții, deoarece, chiar dacă acestea sun invizibile, înțelepciunea corpului este extrem de reală, deci, un fapt pe care cercetătorii din medicină au început să-l accepte încă di anii 1980.

Oamenii de ştiință au descoperit porțile spre dimensiunile ascunse, la care nu am gândit până acum. Celule au gândit în locul nostru timp de mii de ani. De fapt înțelepciunea lor este mai veche decât înțelepciunea cortexului, deci, poate fi cel mai bun model pentru singurul lucru mai vechi decât ele, cosmosul.

Oriunde privim simțim ceea ce doreşte să înfăptuiască înțelepciunea cosmică, este acelaşi lucru pe care şi noi dorim să-l împlinim, adică: să mă dezvolt şi să creez, dar principala diferență este că întotdeauna corpul meu cooperează cu universul, mai bine cum o putem face noi.

Celulele participă pe deplin la misterul vieții, deci, este o înțelepciune a pasiunii totale şi angajamentului. Să vedem dacă putem uni calitățile înțelepciunii trupeşti cu dimensiunile ascunse pe care vrem să le dezvăluim.

Înțelepciunea pe care o trăim acum, o identificare cu Inteligența Corpului, este:

- Avem un **scop mai înalt**.
- Suntem în **comuniune** cu viața, în complexitatea sa.
- **Conştienta** noastă este gata să se metamorfozeze în orice moment, rar, ea simte orice există în spațiul nostru vital.
- **Acceptăm** pe ceilalți ca pe egalul vostru, fără a-i judeca sau a avea prejudecăți.
- Trăim fiecare moment într-o manieră **creativă**, reînnoită şi nu ne agățăm de tot ceea ce este vechi sau depăşit.
- **Ființa** noastră este legănată în ritmurile universului, deci, ne simțim în siguranță şi îngrijiți.
- Ideea noastră de **eficiență** este de a lăsa fluxul vieții să aducă ceea ce avem nevoie. Forța, controlul şi lupta nu sunt modul nostru de acționa.
- Simțim o anumită **conexiune** cu sursa noastră.
- Suntem programați să **dăruim**, ca sursă a întregii abundențe.
- Privim orice schimbare, inclusiv naşterea şi moartea ca perspectivă a **nemuririi**. Ce este neschimbător este un lucru real pentru noi.

La nivelul celulelor, nici unul din aceste subiecte nu sunt aspirații spirituale, ci fapte ale existenței cotidiene.

Scopul mai înalt. ***Fiecare celulă din corpul nostru este de acord să lucreze pentru bunăstarea întregului, iar bunăstarea sa individuală ocupă locul doi***. Dacă este necesar va

muri pentru a proteja corpul şi de cele mai multe ori o face. Durata de viață a celulei este o fracțiune din propria noastră durată de viață. Egoismul nu este o opțiune, nici când vine vorba despre propria supraviețuire a unei celule.

Comunicarea. ***Celula ține legătura cu toate celelalte celule***. Celulele mesager se străduiesc să înştiințeze cele mai îndepărtate puncte ale corpului, despre dorința sau intenția altei celule, oricât de mică ar fi ea. Retragerea sau refuzul comunicării ne este o opțiune a celulei.

Conştiența. ***Celulele au capacitatea de a se adapta numaidecât***. Rămân flexibile, pentru a putea reacționa la situații urgente. Aici comportamentul rigid nu este o opțiune a lor.

Acceptarea. ***Celulele admit că toate sunt importante, în egală măsură***, deci, fiecare funcție din corp este interdependentă cu cealaltă. A acționa de una singură nu este o opțiune.

Creativitatea. ***Cu toate că fiecare celulă are un set unic de funcții***, ele se combină în moduri creatoare. A se agăța de un comportament învechit nu este o opțiune.

Ființa. ***Celulele se supun unui ciclu universal de odihnă şi activitate***. Acest ciclu se exprimă în diferite moduri: nivelurile fluctuante de hormon, presiunea sângelui şi ritmurile digestive, expresia cea mai este somnul. În liniştea inactivității, viitorul corpului este plămădit. O A fi activ sau agresiv în mod obsesiv nu este o opțiune.

Eficiența. ***Celulele funcționează folosind cel mai mic consum de energie posibil***. În mod obişnuit, o celulă stochează hrană şi oxigen în interiorul pereților, doar pentru trei secunde. Ea are toată încrederea că va primi ce-i trebuie. Consumul excesiv de hrană, aer sau apă nu este o opțiune.

Conexiune. ***Datorită moştenirii genetice comune, celulele ştiu că sunt fundamental aceleaşi.*** Faptul că celulele ficatului sunt diferite de cele ale inimii şi că celulele muşchilor sunt diferite de ale creierului, ele nu neagă identitatea lor comună, care este neschimbătoare.

Dăruirea. ***Activitatea de bază a celulelor este aceea de a dărui***, iar aceasta menține integritatea tuturor celorlalte celule. Angajamentul total față de a dărui face ca aspectul de a primi să devină ceva automat şi este cealaltă jumătate a ciclului natural. A aduna nu este o opțiune.

Nemurirea. ***Celulele se reproduc pentru a-şi împărtăşi cunoaşterea, experiența şi talentele, dăruind totul pentru progeniturile lor***. Acesta este felul de nemurire practică, deci, ele se supun morții la nivel fizic, dar o înving la nivel non-fizic. Prăpastia dintre generații nu este o opțiune.

Privind tot ce au fost de acord să facă celulele noastre, ne întrebăm dacă nu cumva este un pact spiritual în adevăratul sens al cuvântului?

Prima calitate este a urmări un scop înalt, este identică cu calitățile spirituale ale abandonării şi altruismului. A dărui reprezintă acelaşi lucru cu a-i întoarce lui Dumnezeu ceea ce este a lui Dumnezeu. Nemurirea este acelaşi lucru cu credința în viața de după moarte.

Misterul vieții este răbdător şi atent în felul în care i-a permis corpului nostru potențialul său total să fie relevant.

Suntem cu toții tributari unei forme şi apoi ne dezintegrăm în concordanță cu misterul vieții şi nimic altceva.

În loc să cercetăm misterul vieții, ca pe o parte intimă din noi înşine, ne purtăm ca şi cum el nu există.

După multe vieți petrecute în haos, suntem oare pregătiți să lăsăm misterul să ne salveze acum?

Există o altă cale?

O cale ar fi să ne gândim şi noi ce fac celulele corpului nostru şi să analizăm dacă şi oi facem în viața zilnică ce fac ele.

Capitolul 2. Lumea se află în noi

Ca să dezlegăm misterul vieții, este nevoie doar de o singură poruncă: *trăiți ca o celulă*. Noi nu facem acest lucru, iar motivul nu este greu de ghicit, adică: avem propriu nostru stil de a acționa.

Greşelile noastre capricioase arată o structură mai vastă, pentru a ne întoarce la înțelepciunea celulei, deci, fiecare din noi are nevoie să-şi dea seama că trăi de fapt efectele alegerilor vechi făcute de altcineva. Aceste credințe sunt conținute una în cealaltă, ca nişte cutii, astfel:

- *există o lume materială;*
- *lumea materială este plină de lucruri, evenimente şi oameni;*
- *eu sunt unul dintre oameni şi poziția mea nu e mai presus decât a altuia;*
- *pentru a afla cine sunt trebuie să exploatez lumea reală.*

Acest set de credințe ne înlănțuie şi nu oferă loc pentru căutarea de sine, sau măcar pentru sufletul însăşi, dar, oricât de convingătoare ar pute fi lumea materială, ***nimeni nu a putut să dovedească faptul că este reală.***

Orice neurolog vă va asigura că acest creier uman nu oferă nici o dovadă că lumea exterioară ar exista cu adevărat, dar mute sugestii sunt că nu există.

Cortexul nu ne informează despre această procesare nesfârşită de date, care se petrece în interiorul materiei cenuşii, dar el ne dă informații despre lume. Deci, ne permitem să percepem imagini, sunete, gusturi, mirosuri şi texturi, de toată gama. Creierul nea păcălit complet, a realizat o prestidigitație, fiind-că nu există nici o legătură directă între informațiile neprelucrate ale corpului şi modul nostru subiectiv de a percepe lumea exterioară, deci, pentru *oricine întreaga lumea exterioară este doar un vis*.

Când deschidem ochii dimineața, ştim că aceste evenimente vii au fost produse în totalitate de capul nostru. Nu facem nici o greşeală de a ne lăsa păcăliți, deoarece admitem că visele nu sunt reale. Prin urmare, creierul nostru are un sistem pentru construirea unei lumi a viselor şi altul când suntem treji? El nu face aşa ceva, deci, funcția cerebrală, mecanismul viselor nu se schimbă când ne trezim. Acelaşi cortex vizual din spatele creierului îmi permite să văd un obiect, fie că le văd în mintea mea, în vis sau într-o fotografie, sau altceva în fața ochilor. Există o activitate electro - chimică furtunoasă. Deci al doilea secret spiritual este: ***Nu noi ne aflăm în lume, ci lumea se găseşte în noi***. Nu există nici un pic de lumină solară în creier, al cărui interior rămâne la fel de întunecat precum o peşteră de calcar, oricâtă lumină ar fi afară.

Afirmând că întreaga lume este creată de mine, realizez imediat că şi voi puteți afirma acest lucru. Aceasta nu este o problemă, ci reprezintă chiar esența spirituală. Deci, fiecare dintre ni este un creator. Misterul modului în care toate acestea puncte de vedere individuale se împletesc, astfel ca lumea ta şi a mea să se poată armoniza, este exact lucrul pe care-i determină pe oameni să caute răspunsuri spirituale. Nu este nici o îndoială că realitatea este plină de conflicte, dar şi de armonie. Ne simțim eliberați când ne dăm seama că fiind creatori, dăm naştere fiecărui aspect din experiența noastră, bun sau rău, deci, fiecare din noi este centrul creației. Oamenii obişnuiau să creadă că aceste idei sunt foarte fireşti.

Religiile, popoarele şi tradițiile s-au schimbat mereu, dar a existat un consens universal că lumea este o creație coerentă, insuflată de o singură inteligență şi un singur model creator. Ființa umană nu a trebuit să devină căutător spiritual, pentru a descoperi acea realitate unică, deci, viața fiecărei persoane aparține deja acestei realități.

Creatorul a impregnat fiecare particulă a Creației în mod egal şi aceeaşi scânteie Divină a animat viața în toate formele ei. Astăzi am numi această perspectivă ca mistică deoarece are legătura cu lucruri invizibile, este o utopie.

Cum a dispărut credința într-o realitate unică? A existat o altă alternativă, care şi ea a plasat fiecare persoană în centru lumii sale, dar, în loc să fie inclus, omul se simte singur şi izolat, condus mai de grabă de o dorință personală, decât de forța vitală împărțită cu alții, sau de o comuniune prin suflet. Această alegere pe care o numim ***ego***, cu toate că alții o numesc altfel, cum ar fi căutarea plăceri, legătură karmică, sau mai religios, izgonirea din Paradis. Toți am fost instruiți cu mare grijă să fim atenți la: ***eu, mie, al meu*** şi că dorințele noastre pot fi zădărnicite dacă cineva ajunge primul.

A anihila ***ego***-ul înseamnă a-l considera un ticălos care împiedică pe oameni să-şi găsească fericirea, deci, acesta fiind motivul principal pentru care oamenii suferă, pentru care nu-şi găsesc niciodată Sinele adevărat, nu Îl găsesc pe Dumnezeu, sau măcar propriu suflet. Ni se spune că ***ego***-ul ne orbeşte cu cereri constante, cu lăcomia sa, cu egoismul şi nesiguranța sa. Noi nu putem renunța la ***ego***, tot aşa cum nu putem renunța la o dorință.

Alegerea de a trăi în separare, o alegre pe care nici o celulă nu o face, decât dacă este canceroasă, a dat naştere unei anumite teme mitologice. Această poveste a unei perfecțiuni pierdute îi înjoseşte pe oameni în loc să-i ridice. Un mit are puterea de a lua decizie şi de a o face să dispară.

Separarea a prins viață, dar posibilitatea unei singure realități a dispărut oare cu adevărat?

Pentru a accepta din nou, ideea unei singure realități, trebuie să acceptăm că lumea este în noi. **Acesta este un secret spiritual**, bazat pe natura creierului, care petrece fiecare secundă, construind lumea.

Acum, viața bazată pe ***ego*** este extrem de convingătoare şi de aceea nici o cantitate de durere sau suferință nu-l determină pe om să o abandoneze. Durerea se simte, dar nu ne dă o soluție de ieşire din situație.

Într-un corp sănătos, fiecare celulă se recunoaşte pe ea însăşi în orice altă celulă, când această percepție este distorsionată şi anumite celule devin *cealaltă*, corpul se auto-atacă. Această stare este cunoscută sub numele de ***dizarmonie autoimună***.

A lua în serios stoparea violenței înseamnă să se renunțe la interesul personal în lume, o dată pentru totdeauna, numai astfel se va elimina complet violența. Este o părere şocantă, dar adevărată.

Din fericire, nu aceasta este situația, ***lumea se află în tine şi nu invers***. Asta a vrut să spună Iisus, *atunci când a prezis că oamenii trebuie să ajungă mai întâi în împărăția lui Dumnezeu şi apoi să se preocupe de lucruri lumeşti, dacă este cazul*. Dumnezeu este stăpânul tuturor, prin faptul că a creat totul.

Percepția este lumea şi lumea este percepția. În această idee cheie, drama noi împotriva celorlalți se prăbuşeşte, deci, suntem cu toții incluşi în singurul proiect care contează, anume: *construirea realității*.

Realitatea unică a relevat deja un secret profund: *A fi creator este mai important decât întreaga lume*. Merită să ne oprim din orice activitate şi să ne gândim puțin la acest aspect. Pentru a trăi cu adevărat această idee, a fi un creator adevărat, este nevoie să renunți la foarte multe nevoi ce ne condiționează. *Am învățat să ne acceptăm ca ființe limitate, deoarece lumea exterioară este mai puternică şi dictează firul poveştii şi nu noi. Lumea este primul loc, iar noi ne plasăm pe locul doi la mare distanță*.

Acest lucru poate părea ciudat la început şi totuşi, putem vedea deja cum se instaurează un nou set de credințe:

Tot ce experimentez mă reflectă pe mine însumi şi de aceea nu trebuie să caut să fug.

Viața mea este o parte din orice altă viață şi legătura mea cu celelalte lucruri vii mă împiedică să am inamici.

Nu simt nevoia să controlez nimic sau pe nimeni şi pot afecta schimbarea, transformând singurul lucru asupra căruia am avut control de la început, adică eu însumi.

Meditând pot ajunge să stăpânim acest secret şi anume:

Lăsați-vă conştiința să înglobeze totul şi întrebați-vă acum:

- Văd ordine sau dezordine?
- Îmi văd unicitatea?
- Îmi dau seama ce simt cu adevărat?
- Văd ce vreau să văd cu adevărat?

Acum să intrăm în lumea noastră socială şi ne întrebăm:

- Aud fericire?
- Faptul că sunt cu aceşti oameni mă face să fiu vioi?
- Se simte cumva oboseala?
- Este aceasta doar o rutină obişnuită sau aceşti oameni chiar se simt bine unul cu altul?

Ori cum a-ți răspunde la aceste întrebări, trebuie evaluată lumea noastră şi ceea ce se petrece în noi. Ceilalți oameni sunt oglinda noastră, la fel ca şi obiectele din jurul nostru. **Dacă doriți, apoi deschideți televizorul şi priviți ştirile, intrați în voi şi întrebați-vă:**

- Această lume pe care o văd, este sigură sau nesigură?
- Simt frică şi sunt îngrozit de un dezastru sau doar mă amuzez?
- Dacă ştirea este proastă, o urmăresc doar să mă amuzez?
- Ce parte din mine reprezintă acest program? Partea ce se ocupă de fiecare problemă în parte sau cea care doreşte să găsească răspunsuri?

Acest exercițiu dezvolt un nou tip de conştiență. Astfel începem să distrugem schema conform căreia vă vedeți ca o persoană izolată, deci, ca entitate separată. Acum ne dăm seama că de fapt toată lumea nu este în altă parte decât în noi.

A afirma că eu sunt creatorul, nu este acelaşi lucru cu afirma că ***ego***-ul meu este creator. Să încercăm să ne apropiem de creatorul real din noi încercând să medită asupra unui trandafir sau orice floare, ***Cum arată? Ce miros are? Ce culoare? etc***. Apoi ne gândim la ADN-ul ce se găseşte în fiecare celulă a ei. Încercați să vizualizați cum granița dintre energia noastră şi asupra ceea ce am ales să medită păleşte şi un grup de valuri se topeşte unul în altul. Apoi spunem: Orice energie provine dintr-o sursă şi se întoarce la ea. Când privesc floarea aleasă, o scânteie de infinitate se ridică dintr-o sursă, pentru a se experimenta pe sine. Urmărind acest traseu am ajuns la ceea ce este adevărat real şi singurul motiv a fost acela de a crea un moment de bucurie. A avut loc o singură atingere creatoare care v-a contopit.

Capitolul 3. Patru căi ce duc spre unitate

Dacă încă mai considerăm că acest aspect este o idee ciudată a altcuiva, experienţa noastră de viaţă nu se schimbă. ***O realitate unică nu este o idee, este o poartă spre o nouă modalitate de a trăi viaţa.***

Conştiinţa este potenţialul întregii Creaţii, când vom înţelege faţa se va lumina. Cu cât deţinem mai multă conştiinţă, cu atât avem mai mult potenţial ca să creezi. Necesită o întrebare: ***Dorim să fim victima celor cinci simţuri sau co-creator?*** Unele din opţiuni sunt:

În funcţie de cele cinci simţuri, adică: separare, dualitate, ego-ul, a fi supus fricii, a fi detaşat de Sursă, a fi limitat în timp şi spaţiu.

În funcţie de legile naturale, adică: a deţine controlul, a fi mai puţin supus frici, a fi conectat la resursele naturale, a fi inventiv, a fi înţelegător, a exploata bogăţiile timpului şi spaţiului.

În funcţie de conştienţă, adică: apropiat de legile naturii, aproape de Sursă, graniţele dispar, intenţiile se transformă în rezultate, dincolo de timp şi spaţiu.

Conştienţa este tot ce schimbă în călătoria de la separare la realitatea unică. Atunci când depinzi de cele cinci simţuri, eşti conştient că lumea fizică este realitatea primară. Singurul rol pe care-l are Conştienţa ta este să privească lumea care este *acolo afară*. Cele cinci simţuri sunt foarte înşelătoare, căci ne spun că soarele răsare în est şi apune în vest, etc.

Următorul stadiu al conştienţei depinde de legile naturi a care se ajunge prin gândire şi experimentare. Observatorul nu mai este o victimă a amăgeli, poate descifra legea gravitaţiei, utilizând matematica şi experimentele gândului. Când creierul uman are în vedere legile naturii, lumea materială se află tot *acolo afară* şi aşteptă să fie explorată.

În cele din urmă cineva trebuie să întrebe: ***Cine sunt eu, cel care gândeşte toate aceste lucruri?*** Aceasta este întrebarea ce duce la conştienţa pură, asta deoarece dacă goleşti creierul de orice gând (ca la meditaţie) conştienţa se dovedeşte a nu fi goală, vidă şi pasivă. Dincolo de limitele timpului şi spaţiului, are loc un sigur proces şi doar unul, adică: creaţia se creează pe sine, folosind conştienţa ca pe plastilină.

În lumea obiectivă, conştiinţa se transformă în lucruri, iar în lumea subiectivă în experienţe. Nu există nici o diferenţă şi printr-o atingere magică, creierul uman nu trebuie să stea în afara procesului creator. Doar fiind atenţi şi având o dorinţă activă butonul creaţiei. Se poate activa doar dacă şi să o facem, doar cei ce cred în limitări nu o pot face.

Splendoarea călătoriei spirituale este aceeaşi ca şi ciudăţenia ei, adică: primim o putere deplină, doar prin înţelegerea faptului că am folosit acea putere tot timpul, pentru a vă conecta la voi înşivă. *Suntem la nivel potenţial, prizonierul, temnicerul, eroul care deschide carcera sau toate la un loc*.

Această dilemă a frustrat pe toată lumea care a încercat să accepte această realitate, chiar şi atunci când înţelepciunea este dobândită şi-ţi dai seama că propriu creier dă naştere tuturor lucrurilor din jurul nostru, iar găsirea butonului creaţiei ne scapă. Există o cale, în spatele fiecărei experienţe se află un experimentator care ştie ce se petrece. ***Când vom găsi acel punct în care se găseşte acesta ne aflăm în punctul zero, în jurul căreia se învârte lumea***. Ajungerea n acel punct este un proces care începe acum.

Orice experienţă ne vine într-una din cele patru modalităţi: ***ca sentiment, ca gând, ca acţiune sau simplu ca un sentiment de a fi***. În momente neaşteptate experimentatorul este mult mai prezent în aceste patru aspecte decât de obicei.

Toate lucrurile sunt ca şi conţinutul unei valize mentale, oamenii îngrămădesc în valizele lor mii de lucruri. Dar, conştienţa nu este o valiză şi acelaşi lucrul îl putem spune despre lucrurile din interior.

Conştienţa se defineşte pe sine însuşi, ca: pură, vie, vioaie, tăcută şi plină de potenţial creator. Uneori, aproape că experimentaţi acea stare pură şi în acele momente, unul din lucrurile pe care le-am menţionat anterior sau ceva similar iese la suprafaţă, în loc să stea ascuns.

Anumite semne sunt palpabile şi se nasc ca nişte senzaţii de netăgăduit în corp, iar altele la nivel subtil fiind greu de exprimat, ca: un tremur de la *ceva* care ne atrage pe neaşteptate atenţia. La observarea unui astfel de semn, avem deja la îndemână o pistă care poate duce dincolo de gând, sentiment sau acţiune şi în acest moment putem să facem o alegere.

Există doar o diferenţă foarte fină între a ***simţi*** că sunt în siguranţă, ca de exemplu şi a ***şti*** că sunt în siguranţă. Din acest punct de vedere se trece mai departe la ***a acţiona*** ca şi cum sunt în siguranţă şi până când îmi dau seama în sfârşit că, îndoiala, întreaga mea existenţă a fost în siguranţă, încă de când ma-am născut, deci ***Sunt*** în siguranţă.

Pentru a stăpâni conştienţa pură, trebuie să învăţăm cum să o trăim,

Textele fascinante din India, numite **Sutrele Shiva,** ce datează de mai multe secole, se pot găsi revelaţii în acest domeniu. Aici cuvântul ***Shiva*** înseamnă ***Dumnezeu***, iar cuvântul ***Sutra*** înseamnă fir sau cale, astfel ca în mod deliberat, cititorului i se arată firele invizibile care duc înapoi la sursa eternă.

Ele au şi un context mai larg, care necesită să urmăm calea deschisă de revelaţie. Deci, în tradiţia acestora, fiecare persoană poate alege patru căi ce provin din: ***a simţi, a gândi, a acţiona şi a fi.***

Fiecare dintre căi se numeşte **Yoga**, cuvânt sanskrit care înseamnă uniune, pentru c scopul este **unitatea**, contopirea cu realitatea unică. Avem patru tipuri de Yoga:

Bhakti Yoga, care duce la găsirea unităţii, iubindu-l pe dumnezeu.

Karma Yoga care duce la găsirea unităţii prin acţiunea altruistă.

Gyana Yoga care duce la găsirea unităţii prin cunoaştere.

Raja Yoga ce duce la găsirea unităţii prin meditaţie şi renunţare.

Arătăm în continuare cum este trăită efectiv fiecare din aceste căi.

Simţirea ne arată calea, ori de câte ori trăim experienţa iubirii şi exprimăm. Aici, emoţiile noastre personale se lărgesc pentru a deveni atotcuprinzătoare. Iubirea de sine şi de familie se contopeşte cu iubirea pentru omenire. În forma superioară de expresie, iubirea noastră este atât de puternică, încât ÎL cheamă pe DUMNEZEU să ni se arate. Inima care tânjeşte îşi găseşte pacea supremă prin unirea cu inima CREAŢIEI.

Gândirea ne arată calea, ori de câte ori mintea noastră încetează să fie neliniştită şi speculativă. Pe această cale, ne oprim dialogul interior, pentru a găsi claritatea şi nemişcarea. Este nevoie de claritate, pentru ca mintea să vadă că nu trebuie să fie atât de unidirecţională. ***A gândi se poate transforma în a şti, adică în înţelepciune***. Cu o claritate mai mare, intelectul nostru analizează orice problemă şi vede soluţia. Misterul existenţei este cel pe care mintea doreşte cu adevărat să-l cunoască. Întrebările bat la uşa eternităţii, moment în care CREATORUL este singurul care le poate da răspuns. Împlinirea acestei căi apare atunci când mintea noastră se contopeşte cu mintea lui DUMNEZEU.

Acţiunea ne arată calea, ori de câte ori ne predăm. Pe această cale controlul ***ego***-ului asupra acţiunii slăbeşte.. Acţiune încetează să mai fie motivată de dorinţe egoiste. Cu timpul acţiunea se va detaşa de ***ego*** şi ***a face*** devie motivat de o forţă din afara noastră. Deci, ataşamentul nostru personal faţă de propriile noastre acţiuni este transformat în non-ataşament, prin faptul că îndeplinim acţiunile lui DUMNEZEU. Calea îşi atinge împlinirea, atunci când abandonarea noastră este atât de completă, încât DUMNEZEU conduce tot ceea ce facem.

A fi ne arată calea, ori de câte ori cultivăm un SINE care trece dincolo de ***ego***. Acest ***ego*** se dovedeşte a fi o iluzie, o mască ce ascunde un EU cu mult mai măreţ care există în fiecare din noi. Identitatea noastră reală este un simţ al existenţei pure, pe care-l numim ***EU SUNT***. Toate fiinţele împărtăşesc acelaşi EU SUNT, iar împlinirea apare atunci când fiinţa noastră îmbrăţişează atât de multe, încât în sentimentul nostru de a fi vii este inclus şi DUMNEZEU. *Unitatea* este o stare în care nimic nu este lăsat în afara lui ***EU SUNT***.

În aceste situaţii noi luăm o decizie crucială, adică: ***O iau de la capăt***, deci, renunţăm la vechile percepţii şi nu la bunurile noastre. ***Universul, ca orice oglindă, este neutru, dar el reflectă ceea ce se află în faţa sa, fără a judeca şi fără a distorsiona***. Acest pas duce la renunţare, dacă-l crezi. Deci, ai renunţat la credinţa că lumea exterioară are vreo putere asupra ta. **Acest adevăr va deveni adevărat, atunci când va fi trăit**.

Pentru atingerea acestei stări propunem următorul exerciţiu.

El începe ca să observăm când atingem în conştienţa noastră niveluri subtile, in comparaţie cu cele grosiere, deci un exerciţiu:

- *A iubi pe cineva este mai subtil decât a avea resentimente sau respingere de acea persoană.*
- *A accepta pe cineva este ceva mai subtil decât a critica persoana respectivă.*
- *A promova pacea este ceva mai subtil decât a promova violenţa.*
- *A vedea pe cineva, fără a-l judeca este ceva mai subtil decât a-l critica.*

Experienţa subtilă este liniştită şi armonioasă, deci, vă simţiţi stabil şi nu sunteţi în conflict cu nimeni. Odată ce aţi identificat această parte începeţi să favorizaţi latura subtilă a vieţii noastre. ***Trebuie să facem singuri alegerea, la nivelul conştienţei, deoarece, în diversitatea infinită a CREAŢIEI, fiecare percepţie dă naştere la o lume care o oglindeşte***.

Orice experienţă care vă aduce în contact cu nivelul tăcut de conştienţă, poate fi numit meditaţie. Poate cea mai simplă vi se pare meditaţia pe respiraţie. Urmărindu-vă respiraţia, vă aliniaţi cu conexiunea minte-corp, cu coordonarea subtilă a gândului şi cu ***Prana***, energia subtilă conţinută în respiraţie. Se pot adopta şi mantrele tradiţionale sau sunetele rituale, aşa cum este descris în orice text despre învăţăturile spirituale orientale. Facem această meditaţie timp de 10 la 20 minute, dacă se poate de două ori pe zi şi veţi deveni conştienţi de relaxarea corpului. *Bazaţi-vă pe tendinţa naturală a corpului de a se elibera de stres, deoarece aceasta este o meditaţie blândă, care nu are efecte secundare negative şi nu prezintă pericole cât suntem sănătoşi.*

Efectul de relaxare va continua, însă vom începe se ne dăm seama şi că suntem conştienţi de noi înşuşi, ar putea apare o revelaţie sau inspiraţie subtilă, etc. Efectele diferă de la persoană la persoană, astfel vom fi deschişi la orice se întâmplă. ***Scopul meditaţiei este acelaşi pentru toţi, anume: să învăţăm să intrăm în relaţie cu conştienţa însuşi, la nivelul cel mai pur al experienţei.***

Capitolul 4. Ceea ce cauți, eşti deja

Secretul spiritual care se aplică aici este: *ceea ce cauți eşti deja*. Conştiența ta îşi are sursa în unitate, iar în loc să cauți în afara ta, mergi la SURSĂ şi înțelege cine eşti.

A căuta este un cuvânt ce se aplică adesea căii spirituale şi mulți oameni se numesc cu mândrie căutători. Problema este că actul căutării, în sine, porneşte de la o presupunere falsă. Actul de căutare este blestemat, deoarece reprezintă o vânătoare care te duce în afara ta, nu contează că este DUMNEZEU sau bani. Căutarea productiv este atunci când laşi la o parte presupunerea de a câştiga un premiu. Începi de la tine însuşi, deoarece SINELE tău este cel care conține toate răspunsurile.

Pentru materialismul spiritual, avem următoarele capcane:

- *Să ştii încotro mergi.*
- *Să te lupți ca să ajungi acolo.*
- *Să foloseşti harta altcuiva.*
- *Să lucrezi pentru a deveni mai bun.*
- *Să-ți stabileşti un orar.*
- *Să nu aştepți o minune.*

Un căutător adevărat evită aceste capcane şi le aplică pe următoarele:

Să nu ştii încotro mergi. Evoluția spirituală este spontană, iar întâmplările importante au loc pe neaşteptat, la fel ca şi cele mărunte. Un singur cuvânt îți poate deschide inima, iar o singură privire îți poate spune cine eşti cu adevărat. Trezirea nu se întâmplă după un plan. Tot ce poți să-ți imaginezi dinainte sunt doar imagini, iar imaginile nu sunt niciodată aceleaşi, deci, lucru cu obiectivul.

Nu te lupta să ajungi acolo. Dacă la capătul drumului ar exista vreo răsplată spiritual, cum ar fi un vas cu aur sau cheia raiului, cu toții am munci din greu pentru această recompensă. Nu primeşti un CEC, ci devii altă persoană, acelaşi lucru este adevărat şi pentru dezvoltarea spirituală, lucru ce se întâmplă în planul conştienței, mai degrabă decât pe tărâmul fizic.

Nu urma harta altcuiva. Au fost timpuri când eram sigur că meditația profundă cu o mantră specială practicată continuu este cheia de a ajunge iluminare. Este nevoie de precauție, căci dacă urmezi harta altcuiva s-ar putea să intri într-un mod fix de gândire, dar ele nu sunt acelaşi lucru cu libertatea. Trebuie adunate învățături din toate direcțiile şi să le consideri adevărate, doar pe acelea ce duc la progresul propriu, dar să rămâi deschis la schimbările care se petrec în tine.

Nu face din asta un proiect de autoperfecționare. Autoperfecționarea este ceva real, dar oamenii rămân blocați în locuri din care pot să învețe să iasă. Unii oameni simt că se îmbunătățesc extraordinar atunci când li se lărgeşte conştiența, însă este nevoie să fii foarte puternic, pentru că a te confrunta cu multe obstacole şi provocări ce te aşteaptă pe CALE. Conştiența lărgită vine ca un preț, acela de a-ți abandona limitările şi pentru oricine ce se simte o victimă, aceste limitări sunt adeseori atât de rezistente încât evoluția este foarte lentă. Este de înțeles ă cauți ajutor la nivelul la care a apărut problema.

Nu-ți stabili termene. Sunt mulți oameni care au renunțat la spiritualitate, pentru că nu-şi atingeau obiectivele suficient de repede. Cel mai bun mod de a evita o dezamăgire este să nu-ți stabileşti de la început nici un termen, deşi multora li se pare că acest lucru e greu de făcut, fără să-şi piardă motivația. ***Fără îndoială disciplina are de-a face cu a-ți aminti să meditezi regulat, să te ții de cursuri, să citeşti cărți care te inspiră şi să-ți păstrezi scopul***

viu. Pentru a ajunge la o viaţă spirituală este nevoie să te dedici, în acest mod e mai puţin probabil să cazi pradă dezamăgirii.

Nu aştepta o minune. Nu contează cum defineşti *miracolul*, extazul permanent şi veşnic. Miracolul înseamnă să-l laşi pe DUMNEZEU să facă tot, el separă lumea supranaturală de această lume, aducând speranţa că într-o zi această lume supranaturală îşi va face prezenţa.

Dacă poţi să eviţi capcanele materialismului spiritual, eşti mai puţin tentat să alergi după un obiectiv anume şi imposibil. *Cele mai spiritualizate personalităţi din istorie nu au fost nici ele totalmente bune, dar au fost totalmente fiinţe umane, deci, au accepta şi au iertat ş nu au judecat.* Oamenii trebuie să accepte pentru totdeauna că avem o viaţă căreia fiecare dintre noi este liber să-i dea o formă, prin alegerile ce le face. ***Singurul lucru care va fi întotdeauna pur şi neprihănit este propria conştienţă după ce o înţelegi***.

Conştienţa oferă o alternativă dincolo de conflict. ***Trebuie să existe altcineva care priveşte, deci, există un observator care este conştient, fără să se lase prins în fi treaz, adormit sau în stare de vis.***

Acest **observator tăcut** este cea mai simplă versiune a noastră, adică aceea care pur şi simplu este.

Ca să te recâştigi pe tine însuţi, trebuie să ajungi cât mai aproape e zero cu putinţă (observatorul tăcut). În esenţa sa, realitatea este existenţa pură, deci, întâlneşte-te pe tine însuţi acolo şi atunci vei fi capabil să creezi orice să existe.

Conştiinţa **EU SUNT** conţine tot ce este necesar pentru a face o lume, deşi, în sine este formată din nimic altceva, decât dintr-un ***martor tăcut***.

Acest lucru este motiv de incredibilă bucurie, dacă adevăratul TU nu se află în capul tău, atunci înseamnă că ai fost eliberat la fel ca şi conştienţa însăşi, libertate ce nu are limite. Poţi crea orice, deoarece te afli în atomul creaţiei, oriunde vrea să meargă conştienţa ta, materia trebuie să o urmeze. La urma urmei, mai întâi eşti TU şi apoi universul.

Toate experienţele au loc în cazanul clocotitor al CREAŢIEI. Într-un moment de trezire creierul este fel de derutat, de bucuros, de nesigur, de stânjenit şi uluit ca şi un bebeluş ce–şi descoperă picioarele, dar la nivelul martorului acest amestec confuz este limpede ca lumina zilei: ***TOATE SUNT UNA***.

Un punct de stabilitate mai solid este ***martorul tăcut***. Întâlnirea cu martorul tăcut se face prin a căuta în interiorul tău, astfel:

- *Urmează curentul conştienţei.*
- *Nu te împotrivi la ceea ce se întâmplă în interior.*
- *Deschide-te către necunoscut.*
- *Nu cenzura şi nu nega ceea ce simţi.*
- *Caută să te depăşeşti.*
- *Fii sincer şi spune adevărul*
- *Lasă centrul fiinţei să-ţi fie casă.*

Urmează cursul conştienţei. Expresia ***urmează-ţi fericirea***, a devenit o maximă pentru multă lume.. Uneori, conştienţa nu e acelaşi lucru cu bucuria sau fericirea. Cei mai mulţi oameni nu urmează aceste indicii. Însă, dacă îţi urmezi conştienţa, îţi dai seama că ea taie o cale prin timp şi spaţiu. Conştienţa nu se poate desfăşura, fără desfăşurarea unor evenimente exterioare, care să o oglindească. Astfel, dorinţa şi scopul sun legate, dacă îţi urmezi dorinţa, scopul se dezvăluie singur. Există un flux care leagă evenimentele separate, iar ***acest flux eşti tu***. Însă, dacă eşti dispus să te duci unde te duce curentul, calea ta va duce, cu siguranţă, mai aproape de ***martorul tăcut***, care se află la originea tuturor dorinţelor tale.

Nu te împotrivi la ceea ce se întâmplă în interior. Ca să cauți cine ești, trebuie să dai drumul imaginilor vechi pe care le ai despre tine. Faptul că îți place sau nu de tine, nu are nici o relevanță. Partea din noi care a găsit pacea în toate bătăliile este ***martorul tăcut***, ir dacă ceri să te întâlnești cu ***el***, fii pregătit. Nu te împotrivi acestei schimbări, pentru că scapi de capcanele ***ego***-ului și treci la o nouă abordare a **SINELUI**.

Deschide-te către necunoscut. Cine crezi că ești nu e real, ci un amestec de evenimente trecute, dorințe și amintiri. O nouă experiență nu este nouă cu adevărat, ci doar o variațiune ușoară a unor senzații familiare. ***A te deschide către necunoscut înseamnă să tai creanga pe care stau relațiile și rutinele noastre obișnuite***. Toată această structură familiară este o carapace, necunoscutul se află în afara carapacei, iar pentru a-l întâlni trebuie să fim dispuși să-l întâmpinăm în interiorul nostru.

Nu cenzura și nu nea ceea ce simți. La suprafață viața zilnică a devenit mai confortabilă decât a fost vreodată. Un creator n-ar trebui să fie nici odată blocat în felul acesta. Nu este nici o persoană cu autoritate, care să impună această reprimare, ea este în totalitate autoimpusă. Scopul nostru nu este să experimentăm numai emoții pozitive, căci drumul spre libertate nu este prin ***a te simți bine***, ci prin a te *simți sincer și adevărat față de tine însuți*. Trecutul nu este trecut, atâta vreme cât datoriile acestea rămân neplătite, deci, nu trebuie să revii la persoana care te-a supărat sau te-a înfuriat cu intenția să revizuiești modul în care s-a desfășurat trecutul***. Scopul în a scăpa de datoriile emoționale este acela de a-ți găsi locul în prezent***. Însă fiecare sentiment ascuns și blocat este o bucată mare de conștiință înghețată. Până nu se dezgheață, spui doar că SUNT RĂNIT, chiar dacă refuzi să o vezi, te ține în ghearele ei, deci, este un obstacol în plus între mine și ***martorul tăcut***, ce trebuie eliminat. Trebuie să acordă timp și atenție, să fim conștienți de sentimentele noastre, lăsându-le să spună ce au de spus.

Caută să te depășești. Când SINELE meu este fix și stabil, se poate ști că s-a realizat ceva pozitiv. Trebuie să căutăm să mergem dincolo de această identitate auto-creată, pentru a găsi sursa ei de energie. ***Martorul tăcut*** nu e un al doilea SINE, nu este ca un costum nou ce atârnă în dulap și pe care poți să-l îmbraci, astfel, înlocuind costumul ponosit cu cel nou. ***Martorul tăcut*** este o accepție despre SINE, care se află dincolo de granițe, este ochiul cel tăcut ce privește în jos. A căuta să te depășești, înseamnă să-ți dai seama, extrem de hotărât, că identitatea ta fixă este falsă, atunci când ***ego***-ul îți cere să vezi lumea din perspectiva sa ***și mie ce-mi iese din asta***, poți să te eliberezi spunând ***acel eu nu mai deține conducerea***.

Fii sincer și spune adevărul. ***Adevărul vă face liberi*** (Ioan VIII, 32), care nu a fost menit să fie un sfat practic. Deși în spatele acestor cuvinte există o intenție spirituală, care în esență spun: ***Tu nu te poți elibera, dar adevărul poate să o facă***. Altfel spus, adevărul are puterea să dea la o parte ceea ce este fals și făcând acest lucru ne va elibera. Dacă vrei să te eliberezi trebuie să onorezi acest impuls. Câteva idei de eliberare:

- *Știi că nu poți să fii ceea ce vrea altcineva să fii, indiferent cât de mult iubești acea persoană.*
- *Știi că iubești, chiar și atunci când este înfricoșător să o spui.*
- *Știi că lupta altcuiva nu este lupta ta.*
- *Știi că ești mai bun decât pari.*
- *Știi că să supraviețuiești.*
- *Știi că trebuie să mergi pe drumul tău, indiferent de ce înseamnă.*

Fiecare frază începe cu știi, deoarece ***martorul tăcut*** este la acel nivel la care te cunoști pe tine, indiferent de ce anume cred alții că știu. Genul de adevăr care vine de la cel care știe este calm și nu se referă la cum se comportă alții, ci clarifică cine ești cu adevărat,

deci, prețuiește aceste străfulgerări şi care au fost creat ca să te facă să te simți în siguranță şi acceptat.

Lasă centrul ființei tale să-ți fie casă. În mod paradoxal, centru este peste tot, deci este spațiu deschis ce nu are limite. *În loc să te gândeşti la centrul tău, ca un punct definit, în felul în care oameni arată spre inimă, ca fiind lăcaşul sufletului, mai bine fii în centrul experiențe*. Experiența nu este un loc ci o concentrare a atenției, deci, poți să trăieşti acolo în punctul nemişcat în jurul căruia se învârte totul. Nu poți să citezi ***martorul tăcut***, dar poți să te plasezi aproape de el prin faptul că refuzi să te pierzi în propria ta creație. Când te copleşeşte ceva, sunt câtiva paşi simpli pe care te poți sprijini şi anume:

- Este posibil ca această situație să mă zguduie, dar eu sunt mai mult decât orice situație.
- Respirăm profund şi ne concentrăm pe ceea ce simte corpul nostru.
- Facem un pas în spate şi ne vedem aşa cum ne-ar vedea o altă persoană, de preferință persoana cu care am conflictul.
- Ne dăm seama că emoțiile noastre sunt nişte indicii de încredere, care să-ne arate ceea ce este permanent real. Ele sunt reacții de moment şi cel mai probabil născute din rutină.
- Dacă suntem pe punctul de a exploda în reacții necontrolate plecăm de acolo.

Cu toții suntem închişi în personalități şi conduşi de ***ego***-uri. Personalitățile ***ego*** sunt antrenate de rutină şi de trecut şi ele merg ca nişte motoare cu autopropulsare.

Dacă poți vedea o a doua perspectivă, care întotdeauna este calmă, alertă, detaşată, acordată dar nu copleşită, acest loc este centrul tău. Nu eşti câtuşi de puțin un ***loc*** ci o întâlnire îndeaproape cu ***martorul tăcut***.

Propunem un exercițiu pentru a găsi martorul tăcut.

Sinele nostru adevărat are calități pe care noi le experimentăm deja, în fiecare zi, deci, inteligența, starea de veghe,, de adaptare, de cunoaştere, ori de câte ori intră în joc una dintre aceste calități, trăim aproape de SINELE nostru real. Atunci când ne simțim distraşi, pierduți, derutați, înfricoşați, împrăştiați sau suntem prinşi între limitele ***ego***-ului, deci se întâmplă contrar SIELUI real.

Încercați să vă surprindeți într-un asemenea moment şi să ne îndepărtăm de el, aici, alegeți o experiență puternic negativă, de genul celor enumerate în continuare:

- *Ne înfuriem din cauza traficului.*
- *Ne-am certat cu partenerul sau partenera.*
- *Am avut o atitudine de împotrivire față de şef la serviciu.*
- *Am pierdut controlul asupra copiilor.*
- *Am fost înşelați într-o tranzacție sau afacere.*
- *Am simțit că ne-a trădat un prieten apropiat.*

Atunci când simțim înțepătura furiei, jignirii, neîncrederii, suspiciunii sau trădării, să ne spunem: ***Aceasta este ce simte ego-ul meu şi-mi dau seama de ce, fiind foarte obişnuit cu aşa ceva. Deci, o accept, atât cât va dura***. După care lăsăm sentimentul să curgă, cu toate implicațiile sale, imaginați-vă ca va umplut sentimentul nostru, că se revarsă din noi, ca unda de şoc a unei explozii. Nu cronometrați, sentimentul poate fi suficient de puternic, încât să dureze o vreme până să vrea să se extindă.

După care uitându-ne la unda sentimentului ce dispare în infinit şi încercă să vedem dacă avem vre-o senzație din cele de mai jos:

- *O chicoteală, dorința de a râde de toate.*
- *O ridicare din umeri, ca şi cm toată treaba n-a fi cine ştie ce.*
- *Un sentiment de calm sau pace.*
- *Un oftat profund de uşurare sau de epuizare.*

- *Un sentiment de eliberare sau că ați dat drumul la ceva.*
- *Ne dăm brusc seama că cealaltă persoană ar putea avea dreptate.*

Acestea sunt sentimente de avertizare, care apar în noi, atunci când traversăm granița invizibilă dintre ***ego*** şi SINELE real. **Scopul este să ajungem la frontieră, la linia de unde nevoile *ego*-ului încep să-şi piardă puterea**. Apar după cum sunt arătate în continuare.

- *Atunci când râdeți, dispare nevoia de a vă lua în serios.*
- *Când ridicăm din umeri, dispare nevoia de a le da lucrurilor proporții exagerate.*
- *Când ne simțim calmi, dispare nevoia de a ne simți agitați sau de a trăi o dramă.*
- *Când putem să ne uităm la noi înşuşi ca şi cum am fi o altă persoană şi dispare nevoia de a fi singurul care contează.*
- *Când simțim uşurare sau oboseală , dispare nevoia de a menține stresul (semn că ne-am reconectat cu corpul, în loc să trăim în minte).*
- *Când avem sentimentul că am dat drumul la ceva, dispare nevoia de răzbunare şi apare posibilitatea iertării.*
- *Când ne dăm dintr-odată seama că cealaltă persoană ar putea să aibă dreptate, dispare nevoia de a judeca.*

Acest exercițiu nu va risipi, în mod miraculos, orice sentiment negativ, dar scopul lui este să ne ducă la întâlnirea îndeaproape cu SINELE nostru real. Încercându-l cu această intenție, pe viitor vom fi surprinşi cât de uşor vă va scăpa de ghearele emoțiilor care vă controlează de ani de zile.

Capitolul 5. Cauza suferinței este irealitatea.

Motivul cel mai obişnuit pentru care oamenii se întorc către spiritualitate este pentru a face față suferinței. Cu toate acestea, când se întorc către DUMNEZEU, către credință sau către suflet, mulți oameni nu găsesc uşurarea sau găsesc numai acea uşurare care ar putea veni, de fapt şi di discuția cu terapeutul.

Există oare vreo putere specială care se găseşte doar în spiritualitate?

Pentru a răspunde la întrebare, noi trebuie să înțelege că durerea nu este acelaşi lucru cu suferința. În voia lui corpul emite durere în mod spontan şi-i dă drumul în clipa în care cauza subiacentă este vindecată este vindecată. ***Suferința înseamnă durere de care ne ținem agățați.*** Ea vine din instinctul misterios al minții de a crede că durerea este bună sau că nu poate fi evitată sau că persoana o merită. Dacă nici una din acestea n ar fi prezente, suferința n ar exista. Deci, este nevoie de forța minții pentru a crea suferință. *Însă oricât de inevitabilă ar putea părea suferința, ceea ce aduce scăparea nu este atacarea suferinței în sine, ci înțelegerea naturii ireale ce ne face să ne agățăm de durere.*

Cauza secretă a suferinței este irealitatea e însuşi. Prezentă toate etapele ce duc la suferință, ele sunt:

- *A nu vedea ceea ce este evident.*

- *A adopta o percepție negativă.*
- *A întări percepția anterioară printr-o gândire obsesivă.*
- *A te abandona în durere fără a căuta o cale de ieşire.*
- *A te compara cu alții.*
- *A cimenta suferința prin relații.*

Continuăm cu o mică explicație a acestor etape.

A nu mai vedea ceea ce este evident. Suferința începe adesea ca un refuz de a vedea cum arat situația cu adevărat. Înlocuirea durerii cu plăcerea ar putea să funcționeze, dar pe termen scurt. Ambele sunt senzații, iar dacă una este suficient de puternică o poate anula pe cealaltă. BUDHA nu spune că viața este un chin din cauza durerii, ci pentru că nu a fost cercetată cauza suferinței. ***Singura cale durabilă de ieşire este să facă paşii necesari pentru a ajunge la sursa suferinței, iar primul pas fiind dorința de analiză a ce se întâmplă de fapt***.

A adopta o percepție negativă. Realitatea este o percepție, iar persoana care suferă cade în capcana percepțiilor negative, pe care le creează singură. ***Percepția ține durerea sub control şi nu o reduce, ci blocând-o ca o durere mai nare, aceasta este o nuanță pe care cei mai mulți nu o pot înțelege***. Corul lansează durerea în mod automat, cu toate acestea mintea poate şterge acest instinct transformându-l în ceva ***bun***, în sensul că e mai bună decât alte posibilități, încă şi mai rele. Deruta şi conflictul interior sunt cauzele pentru care minții îi este atât de greu să vindece, în ciuda tuturor puterilor pe care le are. Puterea s-a întors împotriva ei însuşi şi astfel , percepția, cea care ar putea să pună capăt suferinței într-o clipă în loc să o facă închide uşa.

A întări această percepție prin gândirea obsesivă. Percepțiile sunt schimbătoare, în afară de cazul în care le fixă într-un loc**. *SINELE este un sistem în continuă schimbare, care incorporează noul în vechi în fiecare clipă***. Însă, dacă eşti obsedat în mod continuu de percepții vechi, ele sunt întărite odată cu fiecare repetare. Distorsiune apare la nivel mai profund, unde ***ego***-ul decide ce este real despre el însuşi. ***Odată ce ego-ul decide ceva despre el, totul în lumea exterioară trebuie să se conformeze acestei decizii.*** Lucru ce duce la regula generală: ***Realitatea este orice cu care te identifici***. Orice situație din viață care dă suferință, înseamnă că ne-am blocat într-un fel de identificare falsă, în care ne spunem poveşti personale şi necontestate, despre cine suntem cu adevărat. *Remediule este să faci o demarcație între* ***ego*** *şi această identificare puternică secretă*. ***Chiar dacă reuşeşti să te înconjori de plăcere în fiecare clipă din zi, povestea inexactă despre cine eşti va sfârşi prin a-ți aduce suferință profundă.***

Abandonarea în durere fără a căuta o cale de ieşire. Oamenii au praguri destul de diferite de durere. Durerea are o componentă subiectivă şi modul ei de evaluare este în întregime individual. *Nu este o cale universală între stimul şi reacție, deci, o persoană poate să se simtă profund traumatizată de o experiență pe care la altă persoană este abia simțită. Cel mai ciudat este că nici unul dintre subiecți nu consideră că el creează reacția*. Deci, este ca şi cum durerea ar intra într-o cutie neagră înainte de a o simți, iar în acea cutie durerea este măsurată cu tot ce suntem noi şi cu întreaga noastră istorie de emoții, amintiri, credințe şi aşteptări. Dacă eşti conştient de SINE, cutia neagră nu este aşa de sigilată şi de ascunsă ştiind că poți influența ce se petrece în ea. Atunci când suferim, ne victimizăm, pentru că aşa este pur şi simplu. ***De fapt suferința persistă, doar în măsura în care ne permitem să rămânem pierduți în propria noastră creați***.

A te compara cu alții. Ego-ul vrea să fie numărul unu, astfel, nu are de ales decât să se lase prins într-un joc fără sfârşit, în care se compară cu alții, deci cu toate obiceiurile înnăscute şi aceasta este greu de dezvățat. Pentru a ieşi din această situație putem folosi fraza: ***Asta nu este viața mea şi eu nu sunt acea suferință.*** Deci nu este bine să ai compasiune pentru tine în suferință. Învățăm de la alții cum să suferim, dacă eşti puternic şi stăpân pe tine,

te vei simți ciudat sau chiar ți se pare amenințător să deviezi de la modelul lor. ***Atâta timp cât te compari cu alții, suferința ta va persista, ca un mod al tău de a te încadra în starea altora***.

A cimenta suferința prin relații cu alții. Durerea este o experiență universală şi prin urmare ea pătrunde în orice relație. Nimeni nu suferă singur cu adevărat şi dacă faci totul ca să suferi în tăcere, tot ai un efect asupra celor din jur. *Motivul pentru care oamenilor le este greu să intre într-o relație de vindecare, este că viața în familia din care provenim, ne cere adesea să avem u mare grad de inconştiență*. ***Orice durere negată este doar un alt termen pentru a suferi***. O relație de vindecare se bazează pe conştiență, adică, într-o astfel de relație ambii parteneri lucrează pentru a depăşi vechile rutine care duc la suferință. ***Trebuie să lucreze cu grijă, deoarece compasiunea înseamnă că apreciezi suferința pe care o trăieşte altcineva, dar şi pe a ta***. Atitudinile ce duc la o relație de vindecare devin părți dintr-o viziune pe care o susții atât pentru tine cât şi pentru cealaltă persoană.

Cum trebuie să trăim într-o relație fără suferință?

O relație de vindecare este cea care menține echilibrul corect. Ambii trebuie să fie vigilenți şi atenți ca să ne susținem viziunea spirituală care se aşterne înainte, să fim dispuşi să avem alte reacții în fiecare zi, deci împărtăşind o cale care ne va scoate, pas cu pas, afară din irealitate.

Dacă vrei cu adevărat să fii real, scopul suprem este să experimentezi esența însăşi, anume EU SUNT, care este o astfel experiență. ***EU SUNT se pierde atunci când începi să te identifici cu cineva anume, adică: eu fac asta, eu am asta, îmi place de A dar nu şi de B, etc., aceste identifică devin mai importante decât realitatea ființei tale pure***. Modul în care uităm pacea şi claritatea lui EU SUNT se poate împărți în cinci aspecte, în sanscrită ele se numesc cele ***cinci klesha*** şi cauzele de bază ale oricărei forme de suferință. Ele sunt:

- ***A nu şti ce este real.***
- ***A înşfăca şi te agăța de ce nu este real.***
- ***A-ți fi frică de ce nu este real şi a te feri de el.***
- ***A te identifica cu un Sine imaginar.***
- ***A-i fi frică de moarte.***

Ele sunt aranjate într-o cascadă, de îndată ce nu ştii ce este real celelalte urmează automat. Frica de moarte este o sursă de îngrijorare ce se întinde în multe domenii. Omului ***îi este frică de moarte nu pentru el, ci dintr-u motiv mai profund, nevoia de a apăra un Sine imaginar. Identificarea cu un Sine imaginar este cea de a patrulea aspect (klesha) şi este ceva ce facem cu toții***. *Chiar şi la nivel superficial, oamenii îşi construiesc o imagine bazată pe venituri şi statut.* Când Francisc de Assisi, fiul unui bogătaş, a lepădat veşmintele bogate şi a renunțat la bogăția tatălui său, el se leapădă nu numai bogățiile sale lumeşti ci şi de identitatea sa şi de modul cum îl cunoşteau oamenii. Deoarece în mintea sa era cu neputință să te apropii de DUMNEZEU prin intermediul unei imagini false de Sine.

Imaginea de Sine este în strânsă legătură cu prețuirea de Sine şi ştim ce preț mare plăteşte persoana, atunci când îşi pierde prețuirea de Sine. Identificarea cu o imagine falsă de cine eşti, provoacă în multe feluri o mare parte din suferință, deoarece, viața cere mereu mai mult.

Cel de al treilea aspect (klesha) ne spune că, chiar şi atunci când avem o imagine de Sine sănătoasă, tot ne ferim de lucrurile care ne amenință ***ego***-ul, deoarece aceste amenințării sunt peste tot. Odată ce m-am identificat cu o imaginea mea de Sine, mă tem instinctiv că aceasta ar putea fi distrusă şi nevoia de a mă proteja de ce mă sperie face parte din cine sunt.

Cel de al doilea aspect (klesha) spune că o persoană suferă din cauza faptului că are ataşament şi care înseamnă a te agăţa de orice. Să te ataşezi de ceva este un mod de a arăta că ţi-e frică să nu ţi se ia acel lucru. Totuşi, sentimentul jignirii personale persistă adesea, vreme de luni sau ani de zile. Există multe nuanţe şi aspecte ale suferinţei, cu ar fi: frica de moarte, un fals simţ al Sinelui şi nevoia de a te ataşa de lucruri. Dacă irealitatea nu ar fi dureroasă ea ar rămâne reală pentru totdeauna.

Cele cinci aspecte (kleshe) pot fi rezolvate toate dintr-o dată, dacă îmbrăţişăm o realitate, anume: diferenţa dintre ***eu sunt rana mea*** şi ***eu sunt***, este mică dar este ***esenţială***. *Această singură percepţie greşită a generat o cantitate uriaşă de suferinţă*. Toate percepţiile create de om, dar nu sunt fapte adevărate. Odată creată percepţia îşi trăieşte propria ei viaţă, până când ne întoarcem la ea şi o schimbăm.

Singurul obiectiv ce merită să fie atins este libertatea completă de a fi tu însuţi, adică, fără iluzii şi fără credinţe.

Propunem un exerciţiu de modificarea realităţii.

Există în noi o stare de non-suferinţă şi ea este *conştienţa simplă şi deschisă*.

Complicaţiile (suferinţa) apar sub forma gândurilor, sentimentelor, credinţelor şi energiei subtile, care înseamnă datorii emoţional ascunse şi împotrivire. Pentru acest exerciţiu luăm din viaţa noastră un sentiment ce ne provoacă disconfort profund de neplăcere sau suferinţă. După care staţi singur cel puţin cinci minute pe zi în luna ce vine cu intenţia de a clarifica următoarele complicaţii:

Dezordinea. Haosul este complicat, iar ordinea este simplă. Casa este în dezordine, biroul, etc.? Deci, a-ţi înghesuit atât de multe lucruri nefolositoare, încât totul în jur arată ca o arhivă a trecutului nostru?

Stresul. Toată lume este stresată, dar dacă, peste noapte nu vă putem elimina complet stresul zilnic, astfel ca să revenim la o stare interioară calmă, centrată şi plăcută, înseamnă că suntem prea stresaţi. Dacă enumerăm stresurile majore din viaţa noastră şi facem ceva ca să le reducem, până ce vom şti că nu suntem stresaţi peste măsură.

Suferinţa empatică. Este a te molipsi cu suferinţa altora ca să suferi tu. Dacă nu putem în mod sincer să fim în prezenţa unor situaţii negative fără să preluăm durerea ce nu este a noastră, atunci trebuie să ne îndepărtăm de acele situaţii. Faptul că-ţi depăşeşti limitele nu te face un ***om bun***.

Negativitatea. Starea de bine este simplă, aici corpul şi mintea revin la normal. Negativitate împiedică această revenire făcându-ne să zăbovim în starea de a nu ne simţi bine. Nu trebuie să ne implică emoţional în aceste surse negative (bârfe, critică, dezastre, etc.), îndepărtaţi-le şi să ne plasăm atenţia doar pe ceva pozitiv.

Inerţia. Ea înseamnă că cedezi obiceiurilor vechi şi condiţionării. Să devenim conştienţi de faptul că nu face nimic, este modul prin care am învăţat să menţinem lucrurile neschimbate. Deci, ne oprim şi rămânem blocaţi în suferinţa noastră? Să ne examinăm suferinţa şi să ieşim din ea.

Relaţiile toxice. În viaţa noastră sunt trei feluri de oameni: cei care ne ignoră, cei care ne ajută şi cei care ne răvăşesc. Să numărăm sincer oamenii din jurul nostru şi cţi sunt din fiecare categorie. Să îi evaluăm numai în funcţie de cum se raportează la dificultăţile noastre, după care luaţi una din atitudinile:

- Nu mai merg la ce care mă ignoră.
- Îmi spun problemele la ci care vor să mă ajute.
- Fac o distanţă între mine şi cei ce vor să mă rănească.

Credinţe şi convingeri. Să ne examinăm posibilele motive pentru care dorim să suferim şi să negă tot ce nu este în regulă. Sistemele de credinţe sunt complexe şi ele fac parte

din ceea ce alcătuieşte Sinele pe care vrem să-l prezentă lumii. Deci, este mult mai simplu să nu ai credințe, ceea ce înseamnă să fii deschis față de viață, aşa cu este ea, să urmăm inteligența interioară în locul judecăților pe care le-am stocat. ***Putem scăpa de capcane numai dacă punem capăt nevoii de a ne agăța de ele***.

Energie şi senzații. Ne bazăm pe corpul nostru ca să ne spună când ne doare, iar corpul, ca şi mintea, urmează nişte modele familiare, deci folosim senzațiile familiare pentru a ne confirma suferința. ***Modul de a le abandona pe aceste senzații este de a înlătura interpretarea lor. În loc să fiți trişti, eliminăm energia tristeții şi scăpăm de ea.*** Toate energiile se elimină în acelaşi fel:

- ***Respirăm profund, stăm liniştiți şi simțim senzația din corp.***
- ***Apoi simțim această senzație fără a o judeca, pur şi simplu doar o simțim.***
- ***Lăsăm să apară orice sentimente, gânduri sau energii, aceasta înseamnă adesea să ascultăm vocile anxietății, ale supărării, fricii sau suferinței. Le lăsăm să spună ce vor, ascultăm şi înțelegem ce se întâmplă.***
- ***Privim cum energia se dispersează, cât de mult posibil şi nu cerem o eliminare completă. Să fim convinşi că trupul nostru elimină câtă energie stocată poate.***
- ***După câteva ore sau a doua zi să repetăm întregul proces.***

Paşii mici aduc rezultate mari. Deci lucrând în fiecare zi pentru a ajunge la o stare mai simplă, facem tot ce putem ca să punem capăt suferinței, stăpânind rădăcinile irealității.

Capitolul 6. Libertatea îmblânzeşte mintea.

Ne iubim mintea? Nu ştiu pe nimeni să o facă. **Mintea este partea din noi pe care ne este cel mai greu să o iubim, deoarece ne simțim prinşi în interiorul ei ca într-o capcană, nu tot timpul, dar sigur în acele momente în care apare necazul**. Frica are modul ei de bântui prin minte, după bunul ei plac. Depresiunea întunecă mintea, furia o face să izbucnească într-o harababură incontrolabilă.

În India, metafora cea mai obişnuită compară mintea cu un elefant sălbatic, iar calmarea minții ar fi ca şi legarea elefantului de un țăruş.

În budism, mintea este asemuită unei maimuțe, care cercetează lumea prin cele cinci simțuri.

Metaforele nu vă vor arăta cum să vă iubiți mintea, trebuie să găsim singuri experiența efectivă de pace şi calm a minții. ***Când este liberă mintea se linişteşte, renunțând la nelinişte a ei şi devine un canal al păcii***. Se spune că un animal eliberat din cuşcă, ar deveni mai sălbatic, însă secretul se bazează pe experiența efectivă, mintea este ***sălbatică***, deoarece încercăm să o restricționăm şi să o controlăm. Mintea este propriu ei lacăt, cum spunea William Blake când contempla oamenii pe străzile Londrei, astfel:

În fiecare lacrimă a fiecărui om,
În țipătul de frică al fiecărui copilaş,
În fiecare voce, în fiecare blestem,
Aud sunetul cătuşelor făurite de frică.

Când au încercat să înțeleagă cum mintea se înlănțuieşte pe ea însuşi, vechi înțelepți indieni au creat noțiune de ***samskara***, sunt două cuvinte sanscrite care înseamnă împreună ***a***

curge împreună. Deci, este un curent din minte , care face ca gândurile să curgă în aceeaşi direcţie.

Această anatomie a samskaraei, în toate variantele ei, înlocuind *furia* cu alte experienţe, ca: anxietatea, depresia, dependenţa sexuală, constrângerea obsesivă, toate sunt varianta ale modului în care samskara priveează oamenii de libertatea de a alege. Amintirile stocate sunt ca nişte microcipuri programate să trimită mereu acelaşi mesaj, nu are rost să schimbaţi mesajul, că nu faceţi nimic. La primirea unui mesaj ce nu ne place, reacţionăm în unul din cele trei moduri:

- ***Manipulare.***
- ***Control.***
- ***Negare.***

Manipularea, înseamnă să obţii ceea ce vrei ignorând sau prejudiciind dorinţele altora.. Ea foloseşte farmecul, persuasiunea, linguşirea, viclenia şi îndrumarea greşită. Ideea de bază aici este: *Trebuie să-i prostesc pe oameni, ca să-i fac să-mi dea ceea ce vreau*.

Manipularea ia sfârşit, atunci când încetăm să mai presupunem că dorinţele noastre sunt cele mai importante. Atunci ne putem reconecta cu alţii şi putem începe să crede că dorinţele acestora pot sta alături de ale noastre.

Controlul. Înseamnă să forţezi evenimente şi oameni să le analizeze la modul tău de a acţiona. **El este cea mai mare mască a nesiguranţei**. *Cei care-l folosesc, se tem teribil să-i lase pe alţii să fie cine vor şi cel ce controlează pretinde mereu ceva care-i ţine pe ceilalţi în dezechilibru*. El începe să ia sfârşit atunci când admitem că modul nostru de a face lucrurile nu este automat, modul cel mai potrivit. Odată ce am încetat să-i controlăm, oamenii din jurul nostru încep să răsufle uşuraţi, se vor relaxa şi râde. Deci, se simt liberi să fie cine sunt, fără o bine aprobarea noastră.

Negarea. Înseamnă să te uiţi dincolo de problemă în loc să te confrunţi cu ea. Frica este legată de negare şi la fel este nevoia copilărească de a primi iubire, atunci când eşti confruntat cu nesiguranţă. Ideea de bază este: ***De la început nu trebuie să observ ceea ce nu pot să schimb***. Negarea începe să ia sfârşit, atunci când vă simţiţi concentraţi,alerţi şi gata să faceţi ceea ce este nevoie, în ciuda oricăror temeri.

Fiecare din aceste comportamente încearcă să dovedească ceva ce este imposibil. **Manipularea încearcă să arate că oricine poate fi făcut să facă ce vrea altcineva. Controlul încearcă să arate că nimeni nu poate respinge, decât dacă noi spunem că este aşa. Negarea încearcă să arate că lucrurile rele vor dispărea, dacă le ignorăm.** *Adevărul este că, indiferent dacă noi acceptăm sau nu, este posibil ca alţi oameni să refuze să facă orice vrem noi, să ne părăsească fără nici un motiv valabil şi să producă necazuri.*

Următorul lucru pe care trebuie să-l ştim despre samskare este că ele nu sunt tăcute, aceste impresii profund întipărite în minte au o voce, deci, noi le auzim în cap ca mesaje, ca nişte cuvinte repetate permanent. Se pune întrebarea că aceste voci, care sunt adevărate şi care false?

O persoană profund religioasă poate spune că fiecare voce interioară este o versiune a vocii lui DUMNEZE. Dar un lucru este sigur: toţi auzim vocile interioare ale unui cor de vociferări, voci ce cicălesc, laudă, amăgesc, judecă, avertizează, suspectează, nu cred, au încredere, se plâng, speră, iubesc şi se tem, fără o ordine anume. Este simplist să spunem că avem fiecare o parte bună şi o parte rea, deci, avem mii de aspecte, formate din experienţele noastre trecute.

Oare se pot îmblânzi aceste vociferări? Cum pot să recuperez un simț de SINE, Care să se potrivească unei singure realități? Răspunsul este **libertatea**, deşi într-un mod absolut ciudat ***Trebuie să te eliberezi de decizii.*** **Doar atunci vocea din capul nostru se stinge, când nu mai fac nici o alegere.** Să nu uităm, fiecare alegere ne-a schimbat câte puțin.

Într-o stare de conştiență simplă, alegerile cele mai progresiste par să vină spontan. În timp ce ***ego***-ul se chinuieşte cumplit cu fiecare detaliu al unei situații, o parte mai profundă a conştienței noastre ştie ce să facă, iar alegerile ei apar cu o finețe surprinzătoare şi într-o sincronizare perfectă. Deci, ***conştiența fără alegeri este o altă denumire a conştienței libere***. **Eliberând alegătorul dinlăuntru, ne recăpătăm dreptul de a trăi fără limite, acționând cu deplină încredere şi după voia lui DUMNEZEU**.

Alternativa este să ne concentrăm pe rezultate şi să analizăm cauza, adică: *cine este alegătorul dinăuntru nostru*? În acest moment ***trăim sub povoara SINELUI nostru trecut***, care încetează să mai trăiască şi deci, trebuie să protejăm alegerile care compun acest SINE ce moare definitiv.

Alegerea trebuie să se facă din mers, iar corpul ne sugerează deja că acesta este modul natural de a exista, deci, încercă să trăim ca şi celulele. Celulele nu stochează energie deoarece nu ştiu niciodată ce va urma.

Toată lumea ştie cum să aleagă, dar puțini ştiu cum să se detaşeze. Doar prin detaşare de fiecare experiență, putem să facem loc pentru următoarea alegere.

Detaşarea este o aptitudine care se poate învăța, iar odată învățată vom trăi într-un mod mult mai spontan.

Cum putem alege fără să cădem în capcană?

- *Să folosim la maxim fiecare experiență.*
- *Să nu fim obsedați de corectitudinea sau incorectitudinea deciziei.*
- *Să încetăm a ne apăra imaginea de SINE.*
- *Să trecem dincolo de riscuri.*
- *Să u luăm nici o decizie când avem îndoieli.*
- *Să vedem posibilitățile în tot ce se poate întâmpla.*
- *Să găsim ce anume ne aduce bucurie.*

Folosirea la maxim a experienței. Cultura populară preaslăveşte peste tot principiul care spune să-ți trăieşti viața din plin. Adică: o fantezie a plăcerilor senzuale totale, un statut social, atracție sexuală şi imaginea de Sine a unui învingător. Însă, realitatea este ceea ce înseamnă să experimentezi efectiv ceva din plin, în loc să cauți o supraîncărcare senzorială, care durează pentru totdeauna, vom descoperi că experiențele trebuie să fie percepute la nivel de însemnătate şi emoție. Însemnătatea este esențială, dacă momentul acesta contează pentru noi, atunci îl vom experimenta la maxim.

A experimenta pe deplin acest moment sau orice moment, înseamnă să fim angajați pe deplin. A te acorda la alții, înseamnă un flux circular, anume: noi ne trimitem pe noi în afară, către oameni şi primim în funcție de modul în care reacționează ei față de noi.

Dacă dorim să experimentăm viața din pe deplin, trebuie să închidem cercul.

Decizii corecte şi greşite. Dacă ne simțim stresați că am luat sau nu o decizie corectă, practic, presupuneți că universul ne va răsplăti pentru un lucru şi ne va pedepsi pentru altul. Asta nu e o presupunere corectă, deoarece universul este flexibil adaptându-se la orice decizie am luat. *Corect şi greşit sunt construcții mentale ale* ***ego****-ului*.

Universul nu are un plan ascuns fix, odată luată o decizie, el va lucra cu decizia respectivă. Nu există corect sau greşit, ci doar o serie de posibilităţi, care se schimbă cu fiecare gând, sentiment şi acţiune pe care o experimentăm.

Deciziile sunt semnale care-i spun corpului, minţii şi mediului nostru să se deplaseze într-o anumită direcţie, după care vă răzgândiţi, deci, să nu uităm noi suntem alegătorul direcţie alese, corpul face ce i-am spus.

Apărarea imaginii de Sine. Noi ne-am construit o imagine despre Sinele idealizat şi pe care o apărăm ca fiind ***ego***-ul nostru. În această imagine sunt împachetate toate lucrurile pe care vrem să le vedem ca fiind adevărate despre noi şi sunt alungate din minte toate aspectele ce presupun ruşine, vinovăţie şi frică, care ne-ar ameninţa încrederea în Sine. Aceste aspecte pe care le îndepărtăm revin ca cele mai insistente şi mai revendicative voci în capul nostru. *Actul de alungare creează haosul dialogului nostru interior, astfel că idealul nostru se erodează, chiar în timp ce facem totul ca să arătăm bine şi să ne plăcem pe noi înşuşi*.

Ca să ne placă de noi înşuşi trebuie să renunţăm la imaginea de Sine şi imediat vom vedea că suntem mai deschişi, mai relaxaţi şi nu dorim să fim apăraţi.

Petrecem foarte mult timp acordându-ne nouă înşine ajutor, în încercarea de a transforma o imagine de Sine proastă în una bună. ***Dacă ne eliberă de imaginea de Sine, atunci vom fi liberi să alegem ca şi cum am alege pentru prima oară***.

Imaginea de Sine ţine realitatea la distanţă, mai ales la nivel emoţional, cum ar fi: ea ne dictează că nu e permis să fim furioşi sau neliniştiţi. Noi nu suntem conduşi de imaginea de Sine atunci avem următoarele ideii:

- *Simţim ceea ce simţim şi gata.*
- *Nu mai avem lucruri ce ne jignesc.*
- *Nu mai evaluăm cum vrem să arătăm într-o situaţie anume.*
- *Nu-i alungăm pe cei din faţă de care ne simţim superiori sau inferiori.*
- *Nu mai avem grijă de ce cred alţii despre noi.*
- *Nu mai suntem obsedaţi de bani, de statut şi posesiuni.*
- *Nu mai simţim nevoia de a ne apăra opţiunea.*

Trecem dincolo de riscuri. Atât timp cât viitorul rămâne imprevizibil, fiecare decizie implică un anumit risc, este o poveste ce pare în general acceptată. *Riscul este ceva mecanic şi implică ideea că nu există o inteligenţă în spatele scenei, ci doar o serie de factori ce duc la un rezultat dat*. Se poate trece dincolo de riscuri, dacă ştim că în dimensiunile ascunse ale vieţii noastre lucrează o inteligenţă infinită. ***La nivelul acestei inteligenţe, alegerile noastre sunt sprijinite întotdeauna***. Când analizăm riscurile, ideea este că vedem dacă acţiunile noastre urmează un curs rezonabil şi nu ne bază pe o analiză a riscurilor în defavoarea unor factori mai importanţi, ai conştienţei noastre. Alegerile nu ies cum trebuie atunci când lucrurile dau greş, dar riscurile pot fi relevante însă nu decisive.

Atunci când avem îndoieli. Este greu să te detaşezi când nu ştii de la bun început dacă ai făcut alegerea potrivită. Îndoiala ne face să zăbovim şi ne leagă de trecut, deci, este important să nu luăm decizii decisive atunci când avem îndoieli. Universul sprijină acţiunile, odată ce ele sunt începute, ceea ce este acelaşi lucru cu spune că odată pornit într-o direcţie, se pune în mişcare un mecanism ce e foarte greu de dat înapoi. Dar, când avem îndoieli punem universul pentru o vreme pe stare de ***aşteptare,*** deci, ***Universul nu favorizează o direcţie anume***.

Îndoiala este distructivă pentru singura calitate pe care conştienţa încearcă să ne-o aducă, adică: **starea de cunoaştere**. La nivel profund noi cunoaştem realitatea, iar ***îndoiala***

este un simptom care spune că nu suntem conectaţi cu acest conducător lăuntric. Să descoperim cine suntem cu adevărat şi să lăsăm încadrarea în societate să fie ultima grijă pe care o avem în minte. Nu există nici o formulă pentru a înlătura îndoiala, iar găsirea cunoscătorului lăuntric este o acţiune personală şi să nu vă îndoii de asta. ***Întorcându-ne spre interior şi urmăm calea ce duce la inteligenţa interioară, cunoscătorul, cel ce ştie, va fi acolo aşteptându-ne***.

A vedea posibilităţile. Este mult mai uşor să ne detaşăm de rezultate, atunci când fiecare alegere are un rezultat bun şi ce ar fi dacă nu este aşa? *În realitatea unică nu există ceva ce nu iese bine, doar ceva ce este nou, dar personalitatea ego-ului vrea ca lucrurile să fie interconectate.* Genul de gândire linear reflectă o concepţie imatură despre progres, iar adevărata creştere se petrece în mai multe dimensiuni. ***Pentru ca noi să evoluăm trebuie să evolueze toate aceste dimensiuni***. Evoluţia este o situaţie în care câştigă toată lumea şi asta o putem spune nu dintr-un optimism orb, ci analizând încă odată funcţionarea corpului şi a celulelor. Deci, energia nu este cheltuită la întâmplare sau dintr-un capriciu pentru a vedea cum merg lucrurile şi viaţa se autocorectează, tocmai în acest fel.

Mecanismul care susţin conştienţa nu se modifică şi urmează mereu următoarele principii:

- ***Să se adapteze la cerinţele noastre.***
- ***Să menţină totul în echilibru.***
- ***Să armonizeze viaţa noastră individuală cu viaţa cosmosului.***
- ***Să ne facă să fim conştienţi de ce facem.***
- ***Să ne arate consecinţele acţiunilor noastre.***
- ***Să ne facă viaţa cât mai reală cu putinţă.***

Dat fiind-că avem liberul arbitru, putem să ignorăm total aceste principii şi facem cu toţii la un moment sau altul al vieţii noastre. ***El nu pot fi modificate de noi şi sunt baza existenţei, chiar dacă dorinţele noastre vin şi pleacă, baza existenţei rămâne neschimbată***.

Găsiţi ce anume vă produce bucurie. În viaţa noastră există un şuvoi de bucurie, care este la fel de elementar şi de nezdruncinat. Noi ne putem dispersa conştienţa în orice direcţie şi astfel să ne distragem de la flux. *N-o să ne detaşăm cu adevărat de imaginea noastră de Sine şi de mintea noastră neliniştită, până când nu vom simţi în mod clar şi categoric o bucurie palpabilă în noi înşine*. Oamenii nu-şi dau seama cât este de important să se trezească în fiecare dimineaţă cu un cântec în inimă. ***Cântecul înseamnă să simţi bucuria existenţei,deci, o bucurie care este eliberată de orice alegeri, bune sau rele***. **Păstraţi în faţa ochilor viziunea eliberării minţii şi aşteptaţi când aţi reuşit să faceţi acest lucru, să vă întâmpine un şuvoi de bucuri.**

Propunem un exerciţiu sprijinitor în această direcţie.

Luăm o bucată de hârtie şi facem două coloane, una pentru alegeri BUNE şi alta pentru alegeri PROASTE. În fiecare coloană enumerăm cel puţin cinci astfel de alegeri, ce au legătură cu momente memorabile ale vieţii noastre de până acum. Se vor include doar alegerile personale ce nu le ştie nimeni decât noi. *După ce s-a făcut lista şi ne gândim la cel puţin un lucru bun care a ieşit din alegerile proaste şi un lucru rău ce a ieşit din alegerile bune*. Acesta este un exerciţiu de a ştergere a etichetelor, o cale de a înţelege mai bine cât de flexibilă este de fapt realitate.

Nici o decizie pe care am luat-o vreodată nu ne-a dus în linie dreaptă acolo unde suntem acum. Aşa că, renunţăm la mentalitatea că viaţa noastră constă din alegeri bune şi proaste, care ne stabilesc destinul pe un curs neabătut. **Viaţa noastră este produsul**

conştienţei noastre şi toate alegerile rezultă din asta, la fel ca şi fiecare pas al evoluţiei.

Capitolul 7. Orice viaţă este spirituală

Una din ciudăţeniile vieţii moderne este aceea că oamenii se ceartă violent în privinţa credinţelor religioase, după care merg şi continuă să trăiască la fel. Faimoasă este remarca: că ***DUMNEZEU a murit***, ar trebui să se transform în ***DUMNEZEU este opţional***. Este ca şi cum universul ar avea un deosebit simţ al umorului, căci, la un nivel profund, este imposibil să **nu** duci o viaţă spirituală. **Noi suntem la fel de profund implicaţi în a crea lumea, la fel ca şi un sfânt. Nu putem fi concediaţi din postul de creator al lumii, care este esenţa spirituală şi n-ţi poţi da demisia din acest post, chiar dacă refuzi să te prezinţi.** ***Deoarece în clipa asta Universul trăieşte prin noi, cu sau fără credinţă în DUMNEZEU, lanţul evenimentelor care duce de la conştienţa tăcută la realitatea fizică rămâne intact***.

Sistemul de operare al vieţii se alică la toţi la fel şi funcţionează pe principii care nu au nevoie de cooperarea noastră. Dar, dacă decideţi să duceţi o viaţă spirituală, în mod conştient, atunci va apare schimbarea. Principiile sistemului de operare, care înseamnă regulile creaţiei, devin personale.

În continuare încercăm să arătăm cum putem să aliniem universul cu persoana.

UNIVERSUL

1. Universul este o oglindă a conştienţei.

PERSONAL

1. Evenimentele din viaţa noastră reflectă cine suntem.

Nimic din aceste afirmaţii nu sună a religie şi nu e implicat nici un vocabular spiritual, dar acest prim principiu este baza pe care să spunem că religia uneşte CREATORUL cu creaţia sa. Deci, lumea fizică oglindeşte o minte, care poartă intenţie şi inteligenţă în fiecare atom.

UNIVERSUL

2. Conştienţa este colectiv, deci, cu toţii o avem dintr-o sursă comună.

PERSONAL

2. Oamenii din viaţa noastră reflectă aspectele noastre.

Când vezi în alţii aspectele tale, de fapt vezi feţele unor tipuri mitice., deci, suntem cu toţii o singură fiinţă umană, care poartă nenumărate măşti. Când sunt date jos aceste măşti, ceea ce rămâne este esenţa, sufletul, scânteia DIVINĂ.

UNIVERSUL

3. Conştienţa se extinde în ea însăşi.

PERSONAL

3. Orice lucru căruia îi dai atenţie va creşte.

În realitatea unică, conştienţa se creează pe sine, ceea ce este acelaşi lucru cu a spune că DUMNEZEU este înăuntrul creaţiei SALE. Nu există nici un loc în afara Creaţiei, în care să se afle DUMNEZEU, deci, ***omniprezenţa*** înseamnă că, dacă există vreun loc, atunci

DUMNEZEU este acolo. ***Pe când DUMNEZU poate să fie atent la o infinitate de lumi, ființele omeneşti îşi folosesc atenția în mod selectiv. Acordând atenție, noi adăugăm scânteia creatoare, iar partea aceea din experiența noastră, pozitivă sau negativă, va creşte, deci, violența naşte violență, dar şi iubirea naşte iubire***.

UNIVERUL

4. Conştiința creează după un proiect sau după un plan.

PERSONAL

4. Nimic nu este la întâmplare, viața noastră este plină e semne şi simboluri.

Războiul între ştiință şi religie este vechi şi aproape epuizat. Religia vede un model în natură ca dovada existenței unui Creator, iar ştiința vede că, în natură, totul este întâmplător, ca dovadă a faptului că nu există nici un model. Dar, nu a existat niciodată o cultură bazată pe haos, nici măcar sub-cultura ştiinței. ***Conştiența priveşte Universul şi vede modelul peste tot, chiar dacă spațiile existente arată dezorganizare şi la întâmplare***. Creierul nostru este programat să perceapă modele, deoarece, pentru a face creierul, a fost nevoie de modele de celule. *La urma urmei, mintea este o maşinărie pentru a da sens lucrurilor, chiar şi atunci când filtrează cu non-sensul, aşa cum au făcut-o, atât de bine secolele douăzeci şi urmează douăzeci şi unu.*

UNVERSUL

5. Legile fizice funcționează eficient şi cu cel mai mic efort.

PERSONAL

5. În orice moment dat, Universul îți dă cele mai bune rezultate cu putință.

Natura iubeşte eficient, lucru care este foarte ciudat, pentru ceva care se presupune că funcționează la întâmplare. Cheltuiala minimă de energie, este numită ***legea efortului minim***, este aplicabilă şi la om. Cu siguranță, corpurile noastre nu pot evita eficiența proceselor chimice ce au loc în fiecare celulă, astfel că este posibil ca toate ființa noastră să se încadreze în acelaşi principiu. Cauza şi efectul nu sunt legate, dar ele sunt legate în cel mai eficient mod posibil.

UNIVESUL

6. Formele simple se dezvoltă în forme mai complexe.

PERSONAL

6. Conştiența noastră lăuntrică evoluează mereu.

Acest principiu este tulburător, atât pentru comunitatea religioasă, cât şi pentru cea ştiințifică. Multe popoare religioase cred că DUMNEZEU a creat lumea după chipul şi asemănarea SA, ceea ce înseamnă că, după aceea CREAȚIA nu a mai avut încotro să o ia. Oamenii de ştiință acceptă că entropia este inexorabilă, deoarece, entropia este tendința energiei să se disipeze. ***Impulsul evoluției este la fel de inexorabil, iar natura a decis să evolueze indiferent ce părere am avea noi despre asta (religioasă sau ştiințifică).***

UNIVERSUL

7. Cunoaştere cuprinde din ce în ce mai mult din lume.

PERSONAL

7. Direcția vieții este dinspre dualitate către unitate.

Conform unor idei general acceptate, culturile străvechi vedeau o CREAȚIE unificată, pe când oamenii moderni, privim o lume fragmentată şi divizată. Eminentul fizician John Wheeler a punctat o idee esențială, când a spus că: ființele umane credeau că se uită la Natură ***de afară***, ca şi cum s-ar uita printr-un geam, încercând să-şi dea seama ce face realitatea exterioară.

Grație lui Einsten, ***înțelegem că suntem incorporați în Natură, iar observatorul modifică realitatea prin însuşi actul observației***. Ca *urmare, în ciuda unui sentiment*

larg răspândit de aliniere psihologică, dualitatea omului şi a Naturii se îngustează odată cu fiecare generaţie.

UNIVERSUL

8. Evoluţia dezvoltă trăsături de supravieţuire ce se încadrează perfect în mediu.

PERSONAL

8. Dacă te deschizi faţă de forţa evoluţiei, ea te va purta oriunde vrei să mergi.

Adaptarea este un lucru miraculos, deoarece ea se desfăşoară în salturi cuantice. Ştiinţa şi religia sunt îngrijorate de acest lucru. *Ştiinţei îi displace noţiunea că evoluţia ştie încotro merge, iar mutaţiile darwiniene trebuiau să fie aleatoare. Religiei nu-i place noţiune că CREAŢIA perfectă a lui DUMNEZEU se modifică atunci când este nevoie de ceva nou*. Fără îndoială, lumea fizică se adaptează prin salturi creatoare, care au loc la un nivel mai profund, pe care-l putem numi nivelul genetic sau al conştiinţei.

UNIVERSUL

9. Haosul serveşte evoluţia.

PERSONAL

9. Mintea fragmentată nu poate să te ducă la unitate, însă trebuie să o foloseşti ca să ajungi acolo.

Vârtejul haosului este o realitate, dar la fel este şi ordinea şi evoluţia. Se pune întrebarea: **Care este dominantă**? Ştiinţa încă nu a ajuns la o concluzie, dar religia se situează ferm de parte ordinii, din simplu motiv că DUMNEZEU a făcut lumea din haos. Conform ştiinţei, există un echilibru delicat între CREAŢIE şi distrugere, iar acest echilibru este menţinut de miliarde de ani. La nivel personal, nu putem atinge unitatea, atâta vreme cât suntem conduşi de vârtejul gândurilor şi al impulsurilor din capul nostru, dar ne putem folosi mintea ca să-şi găsească propria sursă. Unitatea este scopul ascuns pentru care lucrează evoluţia, folosind mintea fragmentată ca instrument. Precum Cosmosul, suprafaţa minţii pare haotică, însă dedesubt acţionează o mare cantitate de evoluţie.

UNIVERSUL

10. În lumea fizică sunt cuprinse multe niveluri invizibile.

PERSONAL

10. Trăim în mai multe dimensiuni în acelaşi timp, iar aparenţa că suntem prinşi în capcana timpului şi spaţiului este o iluzie.

De bună credinţă, primii pioneri ai fizicii cuantice, inclusiv Einsten, nu a vrut să creeze noi dimensiuni dincolo de timp şi spaţiu, ei au vrut să explice Universul aşa cum apărea el. ***Religia a susţinut întotdeauna că DUMNEZEU locuieşte într-o lume dincolo de cele cinci simţuri, iar ştiinţa are nevoie de acelaşi tărâm transcendent, pentru a explica cum a putea nişte particule separate de miliarde de ani lumină, să acţioneze ca şi gemeni în oglindă, cum poate lumina să se comporte atât ca o particulă cât şi ca o undă şi cum pot găurile negresă transfere materia dincolo de strânsoarea gravitaţiei şi a timpului***. Existenţa mai multor dimensiuni nu poate fi respinsă, iar la nivelul cel mai simplu, trebuie să fi existat un ***loc*** de unde a venit timpul şi spaţiu, în timpul Big Bangu-ului şi prin definiţie acest ***loc*** nu poate să fie în timp şi spaţiu.

Aceste zece principii reprezintă căile de înţelegere a sistemului de operare care ţine în funcţie realitatea unică. *Toată treaba asta este de neconceput , iar creierele noastre nu sunt programate să funcţioneze pe linii de neconceput, dar se pot adapta şi trăi inconştient*.

Marea glumă cosmică este că aceleaşi legi o să continue să-ţi sprijine viaţa, chiar dacă tu nu doreşti să le recunoşti.

Alegerea este să fim conştienţi sau nu, ceea ce ne aduce la posibilitatea de transformare, deci, nimeni nu contestă faptul că viaţa constă din schimbare.

Transformarea şi schimbarea sunt două lucruri diferite, adică transformarea se face repede pe când schimbarea se face treptat şi mai lent.

Cheia adevăratei transformări este că natura nu înaintează pas cu pas, ea face tot timpul salturi cuantice şi când le face, ne recombină, pur şi simplu, vechile ingrediente. Deci în creaţie apare pentru prima oară ceva nou, o însuşire nouă.

Corpul nostru, care face legături între miliarde de molecule, în fiecare secundă, depinde de transformare. Respiraţia şi digestia, ca să menţionăm doar două procese care lucrează pentru transformare.

Dacă transformarea este normalul, atunci transformarea spiritual se aşează la locul ei, ca o extensie a direcţiei în care a mers viaţa întotdeauna. Rămâne totuşi cine eşti, poţi să faci un salt cuantic în conştienţa ta, iar semnul că acel salt este real va fi o caracteristică ce va apărea şi pe care nu ai mai experimentat –o niciodată în trecut.

CARACTERISTICILE SPIRITUALE EMERGENTE

Acestea sunt:

- **Claritatea conştienţei.**
- **Starea de cunoaştere.**
- **Respectul faţă de viaţă.**
- **Nonviolenţa.**
- **Absenţa fricii.**
- **Nonataşamentul.**
- **A fi întreg**

Acestea sun transformări spirituale, deoarece nici una din ele nu se poate obţinem prin simpla recombinare a vechilor ingrediente ale SINELUI. ***Fiecare din aceste calităţi apare ca şi cum ar rezulta dintr-o alchimie, deci zgura vieţii de zi cu zi se transformă în aur***.

Claritatea, înseamnă a fi treaz tot timpul, atunci când mergi, dormi şi visezi, deci, *conştienţa noastră trebuie să fie deschisă către sine însuşi*. ***Aceasta este o stare de alertă şi lipsită de griji***.

Starea de cunoaştere, înseamnă a fi în contact cu nivelul minţii la care orice întrebare are un răspuns. Domeniul cunoaşterii este viaţa însăşi deplasarea deplasarea conştiinţei la fiecare nivel. ***Aceasta ne face să ne simţim înţelepţi, convingători, de nezdruncinat şi totuşi smeriţi***.

Respectul faţă de viaţă, înseamnă a fi în contact cu forţa vitală, adică, simţi aceeaşi putere ce curge prin noi şi prin orice alt lucru. ***Acesta ne dă o stare de căldură, de conectare şi de bucurie***.

Nonviolenţa, înseamnă a fi în armonie cu fiecare acţiune, deci, nu există opoziţie între ce fac eu şi ceea ce face oricine altcineva. *Emani pace, ca un câmp de forţă care atenuează conflictul dimprejurul nostru.* ***Ea ne face să ne simţim paşnici, liniştiţi şi complet lipsiţi de împotrivire***.

Absenţa fricii, înseamnă siguranţă totală, deoarece, frica devine trecut. Bhagavad Gita spune că: *frica se naşte din separare, sugerând că pierderea unităţii a fost cauza*

inițială a fricii, deci, separarea nu e o cădere din grația DIVINĂ, ci o pierdere a cine suntem noi cu adevărat. În absența ei, ***ne simțim cu adevărat noi înșine***.

A fi întreg, înseamnă să incluzi totul şi să nu laşi nimic pe dinafară. *Acum, fiecare din noi experimentă viața ca fiind făcută din felii de timp, de experiență şi de activitate*. Integrarea este o stare ce trece dincolo de personalitate şi apare atunci când EU SUNT care mi se aplică mie, este acelaşi EU SUNT peste tot. ***Integritatea este o stare solidă, eternă, fără de început şi fără sfârşit.***

În viziunea noastră, adevărata transformare depinde de apariția acestor caracteristici, ca o experiență personală. ***Acestea sunt calități primordiale, încorporate în conştiență, nu au fost inventate de oameni sau proiectate din nevoie, lipsă ori foame***.

Subliniem, că oricât de intangibile ar părea aceste lucruri, ele sunt complet naturale şi sunt prelungiri al unui proces de transformare ce ne-a însoțit toată viața. Suntem o creație nouă din genele părinților şi cu toate acestea, aici acționează o magie mai profundă.

Cei mai mulți oameni sunt prinşi foarte ferm într-un alt sistem de operare, cel al dualității. Trăiesc conform presupunerii că sunt indivizi separați, izolați, într-un cosmos aleatoriu, unde ceea ce se întâmplă AICI ÎNĂUNTRU nu este reflectat ACOLO AFARĂ.

Cum poate o persoana să treacă de la un sistem de operare la altul?

Unitatea este total diferită de dualitate, dar nu trebuie să aşteptăm sfârşitul acestei călătorii, pentru a trăi ***ca*** şi ***cum*** te-ai afla în următoarea călătorie. Acum trăim ca şi cum separarea şi limitarea ar fi adevărate şi nu laşi nici o posibilitate ca ele să ***nu*** fie adevărate. Şi în aceste condiții, o inteligență ascunsă păstrează ordinea incredibilă a vieții, lăsând timp ca schimbarea să acționeze vijelios, într-un haos aparent.

Pentru a vedea că propria noastră existența este protejată de aceeaşi inteligență, trebuie prima dată să ne aliniem la ea, după care se dezvăluie o lege universală: ***întregul rămâne acelaşi, indiferent cât de mult se schimbă***.

Sarcina noastră este să facem ca integritatea să fie şi mai reală în viața noastră. Atâta timp cât rămânem la care schimbarea este dominantă, nu avem nici o posibilitate să devenim cu adevărat alți noi.

Sistemul de operare al dualității are următoarele implicații:

- ***S-ar pute să pierd unicul lucru de care am nevoie să mă întrețin.***
- ***Altcineva îmi controlează destinul.***
- ***Mă aflu în fața a ceva imprevizibil şi necunoscut.***
- ***Nu merit să fiu dat la o parte în acest fel.***
- ***S-ar pute să fiu lezat, dacă lucrurile nu ies bine pentru mine.***
- ***Etc..***

Acum să reformulăm ***situația în termenii unui alt sistem de operare, programat din integritate, din întregul care suntem sau din realitatea unică***, acum avem implicațiile:

- ***SINELE meu profund a creat această situație.***
- ***Indiferent ce s-ar întâmpla, există un motiv.***
- ***Sunt surprins, dar această schimbare nu afectează ceea ce sunt eu cu adevărat.***
- ***Viața mea se desfăşoară conform cu ce este cel mai bine pentru mine şi cu ceea ce mă ajută în evoluție.***
- ***Nu pot să pierd ceea ce este real, lucrurile exterioare se vor aşeza la locul lor, aşa cum trebuie.***
- ***Indiferent ce se întâmplă eu nu pot fi lezat.***

- ***Etc..***

Al doilea sistem de operare e unul cu sentiment de siguranță puternic. ***Deci, integrarea nu prezintă pericole, pe când dualitate da*.** **Permanent ești protejat față de amenințările din afară, atunci când în exterior nu există nimic, ci doar noi care ne desfășurăm în două lumi, cea interioară și cea exterioară, care se întrețes complet**.

***Realitatea se modifică după cum ne modificăm noi, iar când ne schimbăm percepția că suntem separați, realitate unică răspunde prin faptul că se modifică odată cu noi*.**

Motivul pentru care nu toți observă acest lucru, este lumea bazată pe **ego**, *cu toate cerințele, presiunile, dramele și excesele ei, lucru ce creează foarte mare dependență și ca orice dependență are nevoie de o doză zilnică, dar și de negarea că ar exista vreo cale de ieșire*.

În loc de a face asta, începem să ne acordăm la realitatea unică, nu putem scăpa imediat de dependență, dar începem să o înfometăm. Ego-ul v fi înfometat că trebuie să înceteze să se agațe de aceste lucruri amintite anterior. Suntem siguri că percepția este suficient de flexibilă ca să se elibereze de dependența dualității. Apoi, ***orice întâmplare poate fi văzută ca venind din centrul nostru creativ*.**

A fi întreg aduce la lumină o lume dintr-o singură bucată, unificată, însă nu vom ști cum este lumea aceasta până ce nu ne vom acorda la ea, deci, la noul sistem de operare. ***Trecerea de la un sistem de operare la celălalt, este un proces pe care fiecare din noi trebuie să i se dedice zilnic. Dependența noastră comună de dualitate este totală și nu lasă nimic pe dinafară, dar vestea cea bună este că nici un aspect al vieții nu este imun la transformare*.**

Propunem un exercițiu în sprijinul modificării proprii realități.

***Este o lecție de alchimie și din orice unghi am privi-o, aceasta este magică. Ea funcționează conform principiilor care compun sistemul de operare al universului. Deci, când ne aliniem conștient la ele, ne oferă o deschidere spre transformare*.**

Prezentăm modul de aplicare zilnică a celor zece principii universale:

Întâmplările din viața mea reflectă cine sunt. Azi voi face o excepție cu mine însumi, deci tot ce-mi atrage atenția încearcă să-mi spună ceva. Dacă sunt furios pe cineva, văd ce-mi displace la acea persoană, nu exist, de fapt în mine. Vreau să găsesc lumea care se află în înăuntrul meu.

Oamenii din viața mea reflectă aspectele mele. Eu sunt alcătuit din fiecare persoană care este importantă pentru mine, pe viitor, îmi voi vedea prietenii și familia ca pe o poză de grup a ființei mele. ***Fiecare din ei reprezintă o calitate pe care vreau să o văd la mine sau pe care o resping, dar în realitate, sunt doar eu însumi în poză*.** Voi căpăta cea mai mare cunoaștere de la oamenii pe care-i iubesc cu intensitate sau pe care-i resping puternic deci, primi reflectă aspirațiile mele cele mai înalte, iar ceilalți, reflectă frica mea cea mai profundă, față de ceea ce se află înlăuntrul meu.

Lucrurile cărora le dau atenție vor crește. Trebuie să fac un inventar al modului cum îmi folosesc atenția, deci, voi ține un jurnal zilnic cu modul cum îmi petrec timpul meu. În acest mod voi afla ce aspecte din viața mea vor evolua. După care, mă întreb: *Ce anume vreau să dezvolt în viață? Lucru ce-mi va impune încotro trebuie să îndrept atenția*.

Nimic nu este întâmplător, iar viața mea este plină de semne și simboluri. Acum voi căuta modelele din viața mea, ele pot să fie oriunde, ca: ce-mi spun alții, cum se comportă cu mine, felul în care reacționez la unele situații, etc.. ***Eu îmi țes zilnic tapiseria lumii mele și trebuie să știu ce model voi face și voi căuta semnele care-mi arată***

credinţele ascunse. Întâlnesc oportunităţi ce-mi oferă succes sau eşec? *Acestea fiind simboluri care-mi spun dacă eu cred că am putere personală sau nu. Voi căuta semne care să-mi spună despre credinţa mea cu privire la faptul că sunt iubit sau dacă merit să primesc iubirea*.

În orice moment Universul îmi dă cele mai bune rezultate posibile. Azi încerc să mă concentrez pe darurile din viaţa mea şi mă voi concentra pe ceea ce funcţionează, nu pe ceea ce nu funcţionează. *O să încerc să apreciez această lume de Lumină şi Umbră, primind cu graţie darul remarcabil al conştienţei*. Încerc să observ cum propriul meu nivel de conştienţă mă face să percep lumea pe care o co-creez.

Conştienţa mea lăuntrică evoluează întotdeauna. *Dec: Unde mă aflu acum? Cât de departe am ajuns pe calea pe care mi-am ales-o? Chiar dacă nu văd rezultatele imediate în afara mea, simt că evoluez în interior?* Azi voi încerca să răspund întrebărilor anterioare şi-mi voi răspunde sincer unde mă aflu. Voi experimenta conştienţa nu ca pe un şuvoi de gânduri, ci ca pe un potenţial de a deveni cineva ce vreau să fiu**. Îmi voi privi limitele şi graniţele, cu intenţia de a mă extinde dincolo de ele**.

Întotdeauna direcţia noastră de viaţă este dinspre dualitate înspre unitate. Eu azi vreau să mă simt că sunt înglobat în tot ceea ce există. Deci, vreau să mă simt în siguranţă şi să mă simt acasă. ***Acum vreau să fiu conştient de cum este să fii pur şi simplu, fără nici o apărare şi fără nici o dorinţă. Deci, voi aprecia cursul vieţii pentru ceea ce este şi propriu meu SINE adevărat***. Voi observa momentele de intimitate cu mine însumi, când simt că EU SUNT este suficient să mă susţină pentru totdeauna. *Dacă pot mă voi întinde pe iarbă ca să mă uit la cer şi să mă simt una cu Natura, apoi să mă extind până când fiinţa mea se pierde în infinit.*

Dacă mă deschind către forţa evoluţiei, ea mă va purta acolo unde vreau să merg. *Eu azi vreau să mă gândesc la mine pe termen lung şi anume: Care este viziunea mea despre viaţă? Cum aplica această viziune mie însumi? Vreau ca viziune mea să se aplice fără luptă, se va întâmpla aşa? În caz contrar unde opun rezistenţă? Îmi voi analiza credinţele ce mă trag în urmă cel mai mult, deci, depind de alţii, în loc să fiu responsabil de propria mea evoluţie? Eu mi-am dat voie să mă concentra pe recompense exterioare, ca un substituit pentru creşterea interioară?* ***Eu azi mă voi dedica din nou conştienţei lăuntrice, ştiind că Universul este condus de impulsul ce duce la evoluţie***.

Mintea fragmentată nu poate să mă ducă la unitate, dar trebuie să o folosesc pe cale. Aici: *Ce reprezintă pentru mine unitatea cu adevărat? Ce experienţe ale principiului de unime pot să-mi stabilesc ca referinţă?* ***Azi îmi voi aminti diferenţa dintre a fi una cu mine însumi şi a fi împrăştiat şi-mi voi găsi centrul, pacea, abilitatea de a mă lăsa în voia curentului. Gândurile şi dorinţele care mă conduc nu sunt realitatea supremă, ele sunt doar un mod de mă readuce la unime***. Îmi voi aminti că gândurile vin şi pleacă, la fel ca şi frunzele în vânt, însă nucleul conştienţei este veşnic. **Obiectivul meu să trăiesc centrat în acel nucleu.**

Trăiesc în mai multe dimensiuni, în acelaşi timp şi aparenţa că sunt prins în timp şi spaţiu este o iluzie. ***Azi mă voi experimenta pe mine însumi, dincolo de limitări şi voi aloca timp pentru a fi prezent cu mine, în tăcere. Respirând, voi vedea cum fiinţa mea se extinde în afară în toate direcţiile***. Apoi, aşezându-mă în tăcerea mea lăuntrică, îi voi cere fiecărei imagini care-mi vine în minte, să se alăture fiinţei mele. Eu voi include pe oricine şi orice îmi vine în minte spunând***: Tu şi cu mine suntem una, la nivelul fiinţei, vino şi alătură-te mie, dincolo de scenariul spaţiului şi timpului***. Azi voi experimenta iubirea, ca pe o lumină care începe din inima mea şi se întinde cât de

departe poate să meargă conştienţa mea şi pe măsură ce-mi apar imagini în minte, voi trimite în direcţia lor, Iubire şi Lumină.

Capitolul 8. Răul nu este duşmanul tău

Cel mai crunt eşec al spiritualităţii apare în faţa răului, deci, oamenii idealişti şi iubitori, ce nu ar face rău nimănui niciodată, se trezesc atraşi în război dintr-odată.

Religiile iubitoare involuează ajungând la atitudini de ură faţă de care le ameninţă credinţa. Chiar dacă crezi că eşti posesorul adevărului suprem, nu există nici o garanţie că vei scăpa de rău, dar în numele religiei au avut loc mai multe violenţe, decât pentru orice alt motiv. De unde amarul aforism: DUMNEZEU a lăsat adevărul, iar Diavolul a spus: Lasă-mă pe mine să-l organizez.

Mai există şi eşecul, mai subtil al pasivităţii, anume să stai deoparte şi să laşi răul să-şi facă de cap, dar, aceasta poate fi o credinţă secretă, aceea că la urma urmei, răul este mai puternic decât binele.

Cu siguranţă că pasivitatea în sine are un aspect întunecat. ***Biserica Catolică marchează anii în care a permis uciderea a milioane de evrei, pe timpul nazismului, până acolo încât evreii Italieni au fost adunaţi chiar la VATICAN, ca pe una din cele mai întunecate perioade ale sale.***

Deci, *să recunoaştem că spiritualitatea a eşuat deja de nenumărate ori, în privinţa abordării răului, îndepărtându-se de învăţăturile care nu au făcut decât să-i permită răului să se propage şi să se întindă, prin urmare realitatea unică deschide o cale nouă, fiind-că există doar o realitate, aici răul nu are nici o putere specială şi nici o existenţă separată.*

Nu este nici un Satan Cosmic, care să fie rivalul lui DUMNEZEU, până şi războiul între bine şi rău este doar o iluzie a dualităţii. Deci, atât răul cât şi binele sunt forme pe care conştiinţa poate alege să le adopte.

Prezentăm în continuare forţele ce modelează un copil nou-născut:

- *Îndrumarea sau absenţa îndrumării părinteşti.*
- *Prezenţa sau absenţa iubirii.*
- *Contextul întregii familii.*
- *Presiunea celor de la şcoală şi presiunea socială din viaţă.î*
- *Tendinţele şi reacţiile personale.*
- *Credinţele doctrinare şi învăţăturile religioase.*
- *Karma.*
- *Cursul istoriei.*
- *Modelele alese.*
- *Conştiinţa colectivă.*
- *Atracţia faţă de mituri, eroi şi idealuri.*

Fiecare din forțele enumerate anterior, ne influențează alegerile, chiar fără să ne dăm seama ne împing să acționă.

Uitându-ne la o clădire o vedem ca pe un singur lucru, ca pe un singur obiect care este acolo, dar viața sa lăuntrică depinde de sutele de semnale ce intră în ea. La fel este şi cu viața noastră. În şi de la Sine, niciuna din forțele care ne aliniază nu este rea, dar prins în această varietate de influențe, fiecare om face alegeri personale.

Credem că înclinația către rău se reduce la o alegere făcută în conştiință, iar atunci când au fost făcute ele păreau alegeri bune. Acesta este paradoxul esențial din spatele acțiunilor rele, pentru că oamenii care fac rău, cu rare excepții, pot să-şi identifice motivele deciziilor pe care le-au considerat a fi cele mai bune în situațiile date.

Oamenii care se află în diferite stări de conştiență, nu vor avea aceeaşi definiție pentru bine şi rău. Răul depinde în totalitate de nivelul de conştiență a fiecăruia.

Prezentăm în continuare şapte perspective ale răului considerat cel mai mare:

1. ***Răul cel mai rău este să răneşti pe cineva fizic sau să-i pui în pericol viața.***
2. ***Răul cel mai rău este să înrobeşti oamenii din punct de vedere economic, lipsindu-i de orice şansă de a reuşi şi prospera.***
3. ***Răul cel mai rău este să distrugi pacea şi să aduci dezordinea.***
4. ***Răul cel mai rău este să distrugi frumusețea, creativitatea şi libertatea de explorare.***
5. ***Răul cel mai rău este să prinzi în capcană mințile oamenilor.***
6. ***Răul cel mai rău este adesea greu de deosebit de bine, deoarece toată Creația este ceva relativ.***
7. ***Nu există rău, ci doar modele schimbătoare de conştiență, care sunt într-un dans etern.***

Marea majoritate a oamenilor aleg primele două, deoarece rănirea fizică şi lipsurile sunt amenințătoare. La următoarele două niveluri, răul nu mai este fizic ci mintal. Ce mai mare teroare este să ți se spună ce să gândeşti şi să fii forțat să trăieşti în haos şi în nelinişte.

Binele este pacea lăuntrică şi curgerea liberă a intuiției şi a discernământului.

Următoarele două niveluri sunt şi mai rafinate, ele au legătură cu creativitatea şi cu viziunea. O persoană profund spirituală nu vede răul şi binele ca pe nişte categorii rigide, ci acceptă că DUMNEZEU a avut un scop, atunci când le-a creat pe amândouă. ***Fiecare experiență aduce unirea cu Creatorul, iar omul trăieşte că şi co-creator, confundat în conştiința lui DUMNEZEU***.

Realitatea unică acceptă toate definițiile, întrucât tot ceea ce poate să perceapă conştiința este real pentru cel care o percepe. Răul face parte din ierarhie, deci o scară a evoluției, deoarece nici un proces de evoluției nu se termină vreodată, el acționează în noi chiar în această clipă.

Deci, răul nu poate să ne fie duşman, dacă lumea se află înlăuntrul nostru, poate fi doar un alt aspect al nostru şi fiecare aspect al SINELUI este vrednic de iubire şi compasiune.

Umbra a fost formată din acele situații de zi cu zi, care ne modelează conştiința şi eliberată de alte situații, în paralel cu acestea. Prezentăm în continuare condițiile care eliberează energiile umbrei:

- *Lipsa unui sentiment al responsabilității.*
- *Anonimatul.*
- *Mediile dezumanizate.*
- *Exemple de comportamente rele la oameni.*

- *Observatori pasivi.*
- *Niveluri dure de putere.*
- *Haosul şi dezordinea predominantă.*
- *Lipsa de sens în viaţă.*
- *Permisiunea implicită de a face rău.*
- *Mentalitatea noi împotriva lor.*
- *Izolarea.*
- *Incapacitatea de a da socoteală de propriile fapte.*

Umbra nu are legătură cu binele şi răul, ea are legătură cu energiile încuiate, care caută o cale de ieşire. În condiţii potrivite energia umbrei va apărea la suprafaţă în oricine.

Prezentăm în continuare caracteristicile esenţiale ale umbrei:

- ***Umbra este personală şi universală în acelaşi timp.***
- ***În umbră se poate depozita orice.***
- ***Orice este depozitat în întuneric se distorsionează.***
- ***Intensitatea energiilor umbrei este modul de a te face observat.***
- ***Orice energie este dezamorsată, punând-o în lumina conştiinţei.***
- ***Umbra în sine nu este rea şi ca urmare nu este duşmanul nostru.***

Vom face o explicaţie a acestora în cele ce urmează.

Umbra este personală şi universală în acelaşi timp. Toţi avem în noi modele unice de ruşine şi vinovăţie, cum ar fi: nuditatea, actul sexual, furia şi anxietatea dau naştere unor sentimente extrem de complexe. Nu avem o distincţie clară între sentimentele personale, sentimentele de familie şi cele sociale, deoarece, ele se amestecă i sunt întreţesute.

Sufletul omului a fost creat cu un ascunziş, iar pentru cei mai mulţi dintre oameni, acel loc este absolut necesar, dată fiind enorma dificultate de a te confunda cu cele mai întunecate impulsuri şi cu cele mai profunde umilinţe ale tale.

În umbră poate fi stocat orice. Seiful unei bănci este un ascunziş la fel ca o închisoare, dec, acelaşi lucru este valabil şi pentru umbră. În inconştienţă există o mulţime de impulsuri neexaminate, care pot izbucni în: nefericire, furie, ruşine, opere de artă, sadism, talent artistic, etc..

Orice este depozitat în întuneric se distorsionează. Conştienţa ca şi apa este mintă să curgă, iar atunci când nu poate să o facă, ea stagnează. ***În lumea noastră lăuntrică există numeroase amintiri şi impulsuri reprimate, pe care nu le lăsăm să curgă, adică să le eliberăm, deci ele nu au altă alegere decât să stagneze.*** Impulsurile bune mor fiind-că nu sunt lăsate să acţioneze, mai ales atunci când Iubirea nu este exprimată, ea devine timidă şi înfricoşătoare. Ura şi teama devin mai vaste decât viaţa. A se putea organiza în modele şi desene noi reprezintă o caracteristică esenţială a conştiinţei, deci, dacă nu laşi conştiinţa să meargă acolo unde trebuie să meargă, rezultatul este energie dezorganizată.

Intensitatea energiei umbrei este modul de a te face observat. A ascunde ceva nu este acelaşi lucru cu a-l lichida, deoarece, energiile umbrei rămân vii. ***Chiar dacă refuzăm să le privim, ele nu se sting şi dorinţa lor de viaţă devine şi mai disperată***. Energiile umbrei urmează modele cum ar fi: atacuri de panică, frici ascunse, plânsete fără rost, atacuri de furie. Ele sunt doar aspecte ale conştiinţei, duse la o intensitate neomenească, întrucât le reprimăm. Reprimarea spune *Dacă nu mă uit la tine, o să mă laşi în pace,* iar umbra răspunde: *Pot să fac lucruri care te obligă să te uiţi la mine.*

Orice energie este dezamorsată prin punerea ei în lumina conştiinţei. Afirmaţia decurge natural din precedenta, adică: dacă o energie vă reclam atenţia, atunci a-i acorda atenţie va începe să o satisfacă. ***Este nevoie de mult timp pentru a transform un comportament în bine sau rău şi ca la copii, energiile umbrei noastre rămân blocate în***

modele şi rutine. Aceasta nu contravine unui adevăr general valabil: atunci când aduci lumină în umbră, distorsionările ei încep să se micşoreze şi în cele din urmă se vindecă.

Umbra în toate formele ei, are nevoie de conştiinţă sub formă de lumină şi iubire, iar singura limită în vindecare, este cât de mult suntem dispuşi să alocăm din noi înşine acestui proiect.

Umbra în Sine nu este rea şi ca urmare nu este duşmanul nostru. Dacă afirmaţiile anterioare sunt adevărate atunci şi aceasta trebuie să fie adevărată. Pentru mulţi oameni este o barieră uriaşă sub forma *celuilalt,* adică, a cuiva din afara lor, a cărui răutate nu este pusă la îndoială. Oamenii consideră că răul este mai uşor de explicat atât timp cât se referă la *celălalt,* deci, duşmanul nostru. Fără acest duşman ar trebui să se confrunte cu prezenţa răului din noi înşişi. Cel mai convenabil este să fii de partea îngerilor.

Vederea umbrei în tine însuţi dezamorsează conceptul de *celălalt* şi aduce mai aproape afirmaţia poetului roman Terenţiu: ***Nimic din ce este omenesc nu îmi este străin.*** Se pune întrebarea: Poate răul absolut să fie alungat aşa de repede? Noi putem să alegem de ce parte vrem să fim, a răului sau binelui. Acest fapt dă la o parte cuvântul ***absolut*** din *răul absolut*, căci, prin definiţie, *răul absolut* ar trebui să învingă întotdeauna, fără să se împiedice de un lucru fragil cum este alegerea omenească.

Când eşti tratat într-un mod nedrept sau eşti lezat la nivel personal, emoţia naturală este furia, iar, dacă furia nu poate ieşi afară, ea te va măcina şi creşte în umbră. Nu o mai poţi în frâu, când se stârneşte, deci ea duce la violenţe. Probleme este cumva cu două tăişuri, dacă izbucneşti şi returnezi răul făcut nu e un lucru bun, iar dacă ţii furia în tine şi o hrăneşti, te simţi exact la fel de rău.

Deci, violenţa se poate îmblânzi, dacă o descompunem în părţi cu care putem lucra, cum ar fi: emoţiile negative se hrănesc din anumite aspecte ale umbrei, ce se pot stăpâni uşor, astfel:

- *Umbra este întunecată*. Toţi avem o umbră, datorită contrastului dintre întuneric şi lumină.
- *Umbra este secretă*. Ai*ci* depozităm impulsurile şi sentimentele pe care dorim să le ţinem numai pentru noi.
- *Umbra este periculoasă*. Sentimentele reprimate au puterea să ne convingă că ne pot ucide sau ne pot face să înnebunim.
- *Umbra are o maură de mit*. Vreme de generaţii, oamenii au văzut-o ca pe un bârlog al dragonilor şi al moştenirilor.
- *Umbra este iraţională*. Impulsurile ei luptă împotriva raţiunii şi ele sunt explozive, având o voinţă proprie.
- *Umbra este primitivă*. Ea este sub demnitatea unui om civilizat pentru a explora acest domeniu, care duhneşte de putoarea osuarelor, a închisorilor, a caselor de nebuni şi a toaletelor publice.

Negativitatea îşi asumă puterea copleşitoare, din faptul că se hrăneşte din toate lu trăsăturile deodată, ca: un *rău secret, întunecat, primitiv, iraţional, periculos şi mitic*, este mult mai puţin convingător atunci când îl descompui în caracteristicile sale. În procesul de descompunere, răul în acest fel nu vă mai convinge, până nu-l veţi aplica pe noi înşine, nu veţi crede.

Indiferent cât de rău este impulsul nostru, el se poate descompune în etape, pentru a se dizolva, care sunt:

Întunericul. Să ne întrebăm dacă suntem întra-adevăr noi cei ce avem acest impuls, adică cel pe care ne vedem zilnic în oglindă. Întunericul se alungă cu lumină. A înlocui pe ID

cu EGO, adică *Acela* trebuie să fie adunat laolaltă, în tărâmul EU. Deci, mai simplu, conştienţa trebuie să ajungă la acel loc în care *Acela* este blocat.

Caracterul secret. Vorbim de impulsul nostru rău cu o persoană în care să avem încredere. Acest caracter se disipează atunci când lucrurile par ruşinoase sau vinovate, sunt înfrânte cu sinceritate, deci, ***înfruntaţi orice sentiment cu capul sus şi fără negare***.

Pericolul. Să ne eliberăm furia cu voce tare şi rămânem în ea până ce descreşte. Apoi ne exprimăm intenţia că această eliberare să fie pur şi simplu o izbucnire, ci o eliberare completă de mânia ce ne stăpâneşte. *Pericolul este eliminat dacă dezamorsăm bomba, adică, dacă găsim furia explozivă care bântuie înăuntrul nostru şi o risipim. Chiar şi o furie nestăpânită poate fi dezumflată până ce devine furie controlată, apoi mânie justificată şi mai departe indignare dreaptă iar, în cele din urmă ofensă personală*. Ofensa personală nu e greu de risipit după ce am reuşit să eliberăm mânia intens acumulată, ce se transformă în furie de nestăpânit.

Caracterul mitic. Să amintim un erou ce ar aborda astfel sentimentele noastre şi ar rămâne în continuare tot un erou. Violenţa face parte din eroism la fel ca şi multe alte calităţi pozitive. **Mitul este imaginar şi creator**. Putem lua orice mit şi să-l modelăm pe diferite linii de gândire, Satan poate deveni un personaj comic din piesele medievale, deci, un şiretlic care duce direct la răufăcătorii comici din filmele cu James Bod. **Mitul nu este nimic altceva decât metamorfoză şi ca urmare, acest nivel ne dă o modalitate puternică de a transforma demonii în ajutoarele zeilor sau în duşmanii înfrânţi ai îngerilor**.

Caracterul iraţional. Să găsim cel mai bun argument ca să nu acţionăm conform furiei. Acest lucru să nu-l facem la nivel emoţional şi să vedem când sfătuitorul adult al uni adolescent năbădăios, care este pe cale să-şi distrugă viaţa. În acest caz e i-am spune ca să-l facem să acţioneze raţional? **Caracterul iraţional este eliminat prin pasiune şi logică**. Emoţiile sunt mult mai puternice şi mai acaparatoare decât raţiunea, însă nu vor putea să scape din lumina lor, în care predomină doar sentimentele, până ce procesul de gândire nu va da un motiv să se simtă altfel. **De capul lor şi fără minte, sentimentele vor rămâne aceleaşi şi cu timpul vor creşte în intensitate**.

Caracterul primitiv. Fără nici un fel de scuze sau gândire raţională, să ne exprimăm furia ca un animal turbat, să bombănim, să urlăm, să ne zvârcolim şi să lăsăm corpul să se elibereze. Deci, **să lăsăm ceea ce e primitiv să fie primitiv în limitele siguranţei**. Deşi se poate ca impulsurile noastre să nu întreacă niciodată măsura şi să se transforme în violenţă, impulsurile obişnuite se intensifică în umbră, acolo unde nu le putem vedea.

Umbra creşte cu obişnuinţa reprimări,astfel că nu este uşor să accesăm această regiune a minţii şi nici nu este eficient să lansăm un asalt direct. *Umbra ştie cum să se împotrivească, putând să închidă uşile şi să-şi ascundă energia întunecată încă şi mai adânc. Este un lucru normal pentru corp să se descarce prin simpla observare a acestor energii ale umbrei, când le dăm acces la nivelul conştient al minţii*.

Oameni presupun că partea întunecată a naturii umane are o putere de neoprit, iar Satan a fost ridicat la echivalentul unui DUMNEZEU negativ, dar, atunci când este descompus, răul se dovedeşte a fi o reacţie distorsionată la situaţiile zilnice.

Răul se naşte în locul gol dintre corp şi minte, deci, nu există nici un domnitor puternic al regatului răului, iar Satan a început ca un impuls senzorial care a scăpat de sub control.

Persoanele care suferă de fobii îşi amintesc primul lor moment de panică necontrolată, fără să fie în stare să o descompună pe etape, deci, ei nu-şi dau seama că reacţia lor a fost auto-indusă, deoarece frica stă la baza acesteia. Fobia poate fi tratată când

persoana ce o are vrea să parcurgă încet lanţul de evenimente înapoi şi permiţându-şi să-l facă cu noi.

Spaţiul trecător dintre senzaţie şi interpretare este locul unde se naşte umbra, iar când intrăm în acest spaţiu şi vedem cât de intangibile sunt toate, atunci fantomele încep să se risipească.

Noi nu vedem relaţia dintre bine şi rău ca pe o luptă între absoluturi, mecanism descris pe parcurs, unde energiile umbrei acumulează o putere ascunsă şi privează persoana de libertatea de a alege, ceea ce prea convingător pentru noi. Ca urmare, ***noi nu putem accepta că există oameni răi, ci doar oameni care nu şi-au înfrânt umbra***. Întotdeauna mai există timp să o facem, iar sufletele noastre ne deschid mereu noi căi pentru a scoate la lumină umbra noastră. Cât timp acest lucru este adevărat, răul nu va fi niciodată ceva pe prim plan în natura omenească.

Propune un exerciţiu pentru scoaterea umbrei spre lumină şi eliminare acesteia.

Umbra este ascunsă vederii şi reprezintă **energia neagră a minţii**, iar pentru a o găsi trebuie să ne decidem unei călătorii descendente. Aceasta este o călătorie ca să mergem să ne recuperăm părţi din viaţa noastră pe care le-am abandonat, deoarece ne-am simţit vinovaţi sau ruşinaţi de ele, deci, evenimentele au trecu, însă reziduurile lor emoţionale au rămas.

Ruşinea, vinovăţia şi frica nu pot fi accesate prin gândire, deoarece, umbra nu este o regiune a gândurilor şi a cuvintelor.

Călătoria de coborâre începe numai atunci când găsim uşa către creierul inferior, unde experienţele nu sunt sortate după raţiune, ci doar în funcţie de sentimente intens. În creierul inferior (identificat cu sistemul limbic şi creierul reptilian) se desfăşoară o dramă continuă. Fără să ne dăm seama, întâmplările zilnice fac în creierul nostru inferior următoarele concluzii:

- ***Sunt în pericol, aşi putea să fiu omorât.***
- ***Trebuie să pornesc la atac.***
- ***Sunt atât de rănit încât n-o să-i revin niciodată.***
- ***Oamenii aceştia trebuie să moară.***
- ***Oamenii m-au adus la disperare.***
- ***Acum nu merit să exist.***
- ***Tot timpul sunt lipsit de speranţă şi sunt pierdut pentru totdeauna.***
- ***Sunt blestemat.***
- ***Acum nu mă mai iubeşte nimeni.***

Dacă nu ar fi anterioarele sentimente, am într-o stare de libertate totală, de bucurie şi nelimitare. Am fi în unitate, adică, în starea de inocenţă pe care o recâştigăm atunci când energia ascunsă a umbrei a fost purificată.

Azi vom încerca să învăţăm cum să căutăm pe bâjbâite drumul în umbră. Energiile umbrei se cunosc atunci când:

- **Nu putem vorbi despre ceea ce simţim.**
- **Simţim că nu mai deţinem controlul.**
- **Simţim o străfulgerare de panică sau de spaimă.**
- **Dorim cu putere să simţim, dar mintea rămâne goală.**
- **Ne trezim că izbucnim în lacrimi fără nici un motiv.**
- **Ne place cineva în mod iraţional.**
- **Un argument rezonabil se transformă într-o luptă.**
- **Atacăm pe cineva fără a fi provocat.**

Există nenumărate alte feluri în care umbra se amestecă în situațiile noastre zilnice, dar acestea sunt printre cele mai obişnuite. Deci, o izbucnire a sentimentelor iraționale, nu este acelaşi lucru cu eliberarea lor. **Izbucnirea nu însemnă purificare**.

Energia umbrei se poate purifica prin paşii următori:

- ***Dacă apare un sentiment negativ*** (furie, durere, nelinişte, ostilitate, resentimente, milă de Sine, neajutorare, etc.).
- ***Vom cere să fie eliberat.***
- ***Acum vom trăi sentimentul şi-l urmărim unde vrea să se ducă.***
- ***Sentimentul se va elibera prin respirație, prin sunet sau prin senzații corporale.***
- ***Apoi, avem un sentiment de eliberare, combinat cu o înțelegere a ce a însemnat acesta.***

Ultimul pas este cel care spune toată povestea, doar atunci când o energie a umbrei pleacă cu adevărat, deci, nu mai este nici o împotrivire şi vom vedea ceea ce nu vedeam înaintea aceste eliberări. **Înțelegerea şi eliberarea merg mână în mână, deci, călătoria descendentă constă din a ne întâlni cu umbra noastră de multe, multe ori**. Să avem răbdare cu noi înşine şi indiferent cât de puțin credem că am eliberat, să ne spunem: ***Asta este toată energia care a vrut să fie eliberată acum***. Nu trebuie să aşteptăm erupții exagerate din umbră şi să ne facem timp pentru a ***medita asupra umbrei***, când ne acordăm permisiunea să simțim tot ce vrea să apară ca sentiment.

Poate fi şi un alt mod de eliberare a umbrei prin scris, pe care-l arătăm în continuare:

Un element util pentru a declanşa energiile umbrei este dicteul automat, deci, luăm o bucată de hârtie şi începem să scriem propoziția: **Mă simt cu adevărat … acum**, apoi completați spațiul lăsat cu orice sentiment care apare, de preferință unul negativ, pe care dorim să-l ascundem în această zi şi continuați să scrieți, nu ne oprim ci scriem cât de repede putem şi vom nota orice cuvinte ce ne vin în acel moment. Vă recomandăm şi alte propoziții ce pot fi folosite la acest exercițiu şi care sunt:

- **Ar fi trebui să spun ….**
- **Abia aştept să spun cuiva că ….**
- **Nu mă poate nimeni opri să spun adevărul despre ….**
- **Nimeni nu vrea să mă audă spunând asta, dar ….**

Aceste elemente declanşatoare, ne dau permisiunea de a ne exprima, însă scopul cel mai important este să ajungem la un sentiment interzis. De aceea cuvintele scrise nu contează şi odată ce am accesat sentimentul poate începe munca de eliberare. *Ea trebuie continuată până la capăt, să cerem să se elibereze şi continuă până ce ajungem să înțelegem ceva nou din noi însuşi. Este nevoie de mult exercițiu până se reuşeşte o eliberare cu adevărat profundă, însă pas cu pas zidurile împotrivirii se vor prăbuşi.*

Umbra este implicită în mod subtil în viața noastră zilnică şi nu este atât de ascunsă încât să nu o putem aduce la lumină.

Capitolul 9. Noi trăim în mai multe dimensiuni.

Când vorbim de alte dimensiuni, ne referim la domenii ale conştiinţei. Ea este făuritorul realităţii, însă ***făuritor*** înseamnă de fapt, **cel care alege**. Realitatea unică deţine deja toate dimensiunile posibile şi nu are nevoie să facă altele noi, dar, nici nu poate, chiar dacă vrea. ***Doar prin atenţia noastră, noi putem aduce aceste dimensiuni la viaţă***.

Noi suntem cei care le populăm, noi le adăugăm semnificaţie şi pictăm tablouri unice.

În continuare vom numi aceste domenii:

Fiinţa pură: Acesta este domeniul Absolutului, conştienţa pură, înainte să dobândească orice fel de calitate. Deci, starea dinainte de Creaţie şi nu este un domeniu separat, deoarece le cuprinde pe toate.

Extazul condiţionat: Domeniul conştienţei care începe să devină conştientă de propriu său potenţial.

Iubirea: Forţa motivatoare în Creaţie.

Starea de cunoaştere: Domeniul inteligenţei lăuntrice.

Miturile şi arhetipurile: Modelele colective ale societăţii, deci, acesta este domeniul zeilor şi al zeiţelor, al eroilor şi al eroinelor, al energiei masculine şi feminine.

Intuiţia: Domeniul unde mintea înţelege mecanica subtilă a vieţii.

Imaginaţia: Domeniul invenţiei creatoare.

Raţiunea: Domeniul logicii, al ştiinţei şi al matematicii.

Emoţia: Domeniul sentimentelor.

Corpul fizic: Domeniul senzaţii şi al celor cinci simţuri.

Care din aceste domenii este cu adevărat spiritul?

Toate se interconectează, însă putem observa destul de des că oamenii se stabilesc într-un tărâm sau altul şi după ce şi-au găsit locul special, găsesc acolo şi spiritul.

Omul care făcea vindecare la distanţă îşi găsesc locul în tărâmul intuiţiei, deci, acolo este tărâmul energiilor subtile. Modelul său de spiritualitate cheamă la manipulare forţele invizibile, care ţin împreună lumea fizică, dar nu putem exclude iubirea din setul său de motive şi mai putem lua în considerare şi tărâmul miturilor şi al arhetipurilor, căci el va apela la îngeri şi la ghizii din lumea spiritelor, pentru aşi desăvârşi lucrarea sa.

Ca să ajungi la un alt nivel de explicaţie, trebuie să transcenzi nivelul în care te afli, pentru a trece dincolo de el, iar dacă putem recunoaşte că a trece dincolo este un lucru pe care-l facem în fiecare zi, nu avem nici un motiv să folosim materialismul ca pe o bâtă cu care s-i dăm în cap spiritualităţii. Lumea materială poate sau nu să fie nivelul de bază al existenţei noastre, iar celelalte niveluri sunt disponibile prin transcendere,

adică, prin depăşirea nivelului de bază, exact aşa cum facem în fiecare secundă, adică, când creierul transformă nişte substanţe chimice în gânduri.

Adevărata întrebare este: ***În ce domeniu vrei să trăieşti***?

Pentru noi cel mai bine ar fi ca viaţa noastră ideală să fie trăită în toate nivelurile de conştiinţă, atunci, atenţia nu este limitată sau îngustată, deci, te poţi deschide faţă de conştienţă în întregimea ei.

Fiecare dimensiune a existenţei noastre îşi are propriu ei scop şi ne oferă un nivel de împlinire, care nu este disponibil niciunde altundeva (acestea fiind ***aromele Creaţiei***), într-o conştienţă complet lărgită, când toate dimensiunile sunt accesibile.

A trăi în toate dimensiunile conştienţei

Fiinţă pură: Atunci când este deschisă această uşă, ne cunoaştem ca fiind EU SUNT, deci, starea simplă a existenţei.

Extazul condiţionat: Atunci când este deschisă această uşă, simţim vioiciune şi pulsaţii în orice activitate, deoarece, extazul este dincolo de plăcere şi durere.

Iubirea: Domeniul extazului este o experienţă personală, iar, atunci când este deschisă această uşă, experimentăm iubirea în toate aspectele vieţii noastre. Iubirea este motivaţia noastră principală în orice relaţie, adică: începând cu relaţia cu noi înşuşi. La un nivel mai profund, ea este legată de ritmul Universului.

Starea de cunoaştere: Aceasta este sursa minţii şi când această uşă este deschisă, putem accesa înţelepciunea şi cunoaşterea cu privire la orice element din Creaţie

Miturile şi arhetipurile: Atunci când se deschide această uşă, ne modelăm viaţa ca pe o căutare, deci, căutăm să avem aceleaşi realizări ca eroii şi eroinele pe care le venerăm şi putem pune în scenă dinamica eternă dintre masculin şi feminin.

Intuiţia: Când se deschide această uşă, putem modela forţele subtile de vindecare, clarviziune şi cunoaşterea naturii omeneşti, iar intuiţia ne îndrumă pe propriu nostru drum, arătându-ne cum să decidem pe ce cale să o luăm, atunci când viaţa îşi schimbă cursul.

Imaginaţia: Când se deschide această uşă, imaginile din mintea noastră au putere creatoare, ele trimit existenţă în posibilităţi care nu au existat niciodată până acum. La acest nivel dezvoltăm şi o pasiune pentru explorarea necunoscutului.

Raţiunea: Când este deschisă această uşă, putem construi sisteme şi modele de realitate, iar gândul raţional lucrează cu posibilităţi infinite, folosind logica şi tăind felii de realitate, pe care le analizează izolate de întreg.

Emoţia: Când este deschisă această uşă, suntem sensibili la senzaţiile corporale şi le interpretăm ca plăcere şi durere, adică: sentimente pe care le dorim şi sentimente pe care nu le dorim şi să le evităm. Acest domeniu emoţional este atât de puternic încât anulează logica şi raţiunea.

Corpul fizic: Când este deschisă această uşă, ne aflăm ca fiinţe separate în lumea fizică.

Acesta este tabloul de circuite cosmice la care este conectat propriul nostru sistem nervos, iar dându-i atenţie fiecărei dimensiuni a vieţii trimitem în ea un curent de conştiinţă. Dacă nu le dăm atenţie acestor domenii, circuitul spre ele se va închide.

Oamenii ce au viziuni extrem de diferite despre spiritualitate, tot au în comun o căutare a VIDYEI, deci, ei vor fi transformaţi de cunoaşterea care vine direct de la Sursă, iar faptul că sursa unei persoane este DUMNEZEU, iar alteia este BRAHMAN, ALLAH,

NIRVANA, sau FIINȚA, constituie o diferență minoră. Adevărul e că ce-i separă pe oameni este faptul că țin uşile percepției închise. Aceasta este starea ce se numeşte ***AVIDYA*** sau lipsa de conştiență.

AVIDYA, te separă de conştiență astfel:

Ființa pură: Când această uşă este închisă, noi trăim în separare. Apare o spaimă fundamentală de moarte, o lipsă de conectare şi absența oricărei prezențe DIVINE.

Extazul condiționat: Când această uşă este închisă, viața este lipsită de bucurii, iar fericirea este o stare trecătoare. Deci, nu avem deschidere spre experiențe intense.

Iubirea: Când această uşă este închisă, viața noastră este lipsită de energia inimii, deci, ne simțim izolați într-o lume cenuşie unde ceilalți oameni sunt figuri detaşate aflate la distanță. Nu avem un simț al existenței unei mâini care cu mare iubire dirijează totul în Creație.

Starea de cunoaştere: Când această uşă este închisă, legile naturii sunt derutante. Cunoaşterea este obținută numai prin fapte şi prin experiențe personale limitate, fără acces la un înțeles mai profund.

Miturile şi arhetipurile: Când această uşă este închisă, nu există modele superioare, nu există eroi şi eroine sau zei, nu există nici o căutare în care să ne angajăm cu pasiune. Noi nu vedem nici o semnificație mitică în viața noastră şi nu avem nici o dimensiune mai profundă a relațiilor dintre bărbați şi femei, dincolo de ceea ce se vede la suprafață.

Intuiția: Când această uşă este închisă, viața noastră îşi pierde subtilitatea, deci, noi nu avem discernământ şi nu avem sclipiri de geniu, moment de înțelegere însuflețitoare de tip AHA. Rețeaua subtilă de legături care ține Universul laolaltă este complet ascunsă vederii noastre.

Imaginație: Când această uşă este închisă, mintea noastră este golită de fantezie şi vedem totul în termeni literali: arta şi metafora contează foarte puțin pentru noi. Deciziile importante sunt abandonate printr-o analiză tehnică şi nu există nici o speranță pentru un salt creator brusc.

Rațiune: Când această uşă este închisă, viața noastră nu are nici un sens, deci, suntem conduşi de impulsuri aleatoare. Noi nu putem să urmăm nici-un curs de acțiune până la capăt, iar deciziile sunt luate irațional.

Emoția: Când această uşă este închisă, sentimentele noastre sunt înghețate şi avem foarte puțin loc pentru compasiune şi empatie. Întâmplările par a nu avea legătură între ele şi nici cursivitate, iar pe ceilalți oameni nu-i percepem ca pe nişte persoane cu care să ne stabilim o legătură.

Corpul fizic: Când este închisă această uşă, viața rămâne doar o trăire mentală. Simțim că avem un corp inert ca o greutate moartă pe care trebuie să o târâm după noi. Deci, corpul există pentru noi ca un sistem necesar pentru a sprijini viața şi nimic mai mult, doar pentru mişcare şi să acționeze în lume ca să prezentăm atracție fizică şi nu spirituală.

Cum se vede, nu este o singură stare de AVIDYA, ci mai multe, iar tradițional în India, distincția nu este atât de subtilă şi oamenii sunt categorisiți ca fiind în ignoranță sau luminați.

Tradiția nu ține seama de mecanica conştienței, deci, suntem creaturi multidimensionale şi ca urmare, o persoană poate atinge VIDYA într-un domeniu, dar nu şi în altul. Atâta timp cât facem ceva ca să ne deplasăm de la AVIDYA către VIDYA începem să ducem o viață spirituală.

Propunem un exercițiu necesar trecerii spre o viață spirituală.

Motivul pentru care : CHRISTOS, BUDHA şi SOCRATE sau orice alt învăţător spiritual rezonează cu noi personal, este că în conştiinţa limitată există străfulgerări bruşte şi clare ale unei realităţi transcendente, *iar mintea vrea să transceadă*. Atenţia limitată este ca şi cum ai avea o singură luminiţă care străluceşte pe un singur obiect. Ea va exclude tot ce se află în afara razei ei, ***iar echivalentul mintal este respingerea***. Respingerea este un obicei şi fără ea putem participa la viaţă aşa cum ni se prezintă acum şi în viitor.

Exerciţiul nr. 1.

Vom lua fiecare domeniu de conştienţă şi scriem cum ne punem singuri piedici să pătrundem în el, astfel, devenim conştienţi de cea ce facem pentru a ne limita conştiinţa. Dacă ne surprindem la timp fiecare din reflexele înrădăcinate profund vor începe să se schimbe. Exemplu:

Fiinţa pură: Nu încetinesc ritmul suficient de mult ca să fiu cu adevărat liniştit interior. Deci: nu-mi fac timp să meditez, în ultima vreme nu am stat destul în natură ca să mă bucur de linişte, etc.. *Trebuie să fiu atent în momentele când resping pacea lăuntrică şi să-mi găsesc timp pentru ea.*

Extazul condiţionat: Nu simt bucuria singurului fapt că sunt viu şi nu caut ocazii să mă minunez, deci, se pare că sunt destul de mult în preajma copiilor de vârste mici. Nu am admirat cerul nopţii de mult şi altele. *Acum încerc să fiu mai atent când resping momentele de bucurie ţi-mi voi găsi timp pentru acestea*.

Iubirea: Am considerat că cei pe are-i iubesc mi s-ar cuveni de drept, aşa că nu mi-am exprimat prea mult iubirea şi nu mă simt bine atunci când primesc iubire de la alţii. Deci, am pus iubirea pe raftul de sus ca pe ceva de mare preţ. *Acum voi fi atent când resping aceste ocazii de a face ca iubirea să fie importantă în viaţa mea şi-mi voi găsi timp pentru ea*.

Starea de cunoaştere: Acum cedez prea mult în faţa îndoieli, adoptând automat o poziţie sceptică şi nu accept decât dovezi clare. Se pare că nu cunosc nici un om înţelept şi-mi aloc puţin timp pentru filozofie şi lecturi spirituale. Deci, de acum în colo voi fi mai atent când resping înţelepciunea tradiţională şi-mi voi găsi timp pentru ea.

Miturile şi arhetipurile: Nu prea mai am nici un erou şi nu-mi amintesc de când nu am găsit pe cineva care să fie un exemplu demn de urmat, deci, îmi urmez propria cale ce e la fel de bună ca a oricui altcuiva. *De acum oi fi mai atent atunci când resping ideea că inspiraţia superioară este necesară şi-mi voi găsi timp pentru ea.*

Intuiţia: Eu îmi folosesc capul şi nu mă interesează chestiile siropoase ca: intuiţia. Eu îmi caut dovezi înainte de a crede în ceva şi cred că toate puterile extrasenzoriale sunt numai dorinţe neîmplinite. Deci, analizez o situaţie dată şi iau deciziile corespunzătoare. *Acum voi fi mai atent când îmi resping primele bănuieli şi încep să cred în ele.*

Imaginaţia: Arta nu este pentru mine , nu merg la muzee sau concerte. Hobby-ul meu e televizorul şi paginile de ştiri sportive, iar pentru mine, oamenii care creează nu sunt cu picioarele pe pământ. *De acum voi fi mai atent la momentele când îmi resping imaginaţia şi voi găsi moduri în care să o exprim*.

Raţiunea: Eu ştiu ce ştiu şi nu mă abat de la asta, nu ascult prea des argumentele celeilalte părţi şi prin asta vreau să arăt că am dreptate. Tind să am aceleaşi reacţii în situaţii similare şi nu ţin întotdeauna de planurile pe care mi le fac, nici atunci când sunt bune. *De acum voi fi mai atent când acţionez iraţional şi mă voi opri ca să iau în considerare şi alte puncte de vedere.*

Emoţiile: Eu nu fac scene şi nu-mi place când altcineva face o scenă, deci, nu mă impresionează oamenii care se abandonează emoţiilor lor. Motto-ul meu este să le ţin în mine şi nimeni nu o să mă vadă vreodată plângând. Nu-mi amintesc ca cineva să-mi fi spus că

emoțiile sunt pozitive. *De acum voi fi mai atent când îmi resping sentimentele reale şi voi căuta să le exprim într-un mod care să nu mă lezeze*.

Corpul fizic: Ar trebui să am grijă de mine, căci sunt într-o formă fizică proastă, decât acum cinci sau zece ani. Eu nu sunt mulțumit de corpul meu fizic şi nu fac o pasiune pentru activitățile fizice, deşi, am auzit despre terapii corporale, dar cred că sunt prea îngăduitoare şi un pic cam ineficiente. *De acum voi fi mai atent când sunt gata să renunț la partea fizică a vieții mele şi-mi voi găsi timp pentru ea*.

Noi am oferit câteva însemnări foarte generale, dar trebuie să fim cât mai exacți cu putință la răspunsuri pentru a ne vindeca şi a ne schimba obiceiurile învechite.

Exercițiu 2.

După ce ați observat care vă sunt limitările, în exercițiu precedent, vom creiona un profil al conştienței noastre în acest moment. Astfel: notăm profilul şi pentru fiecare categorie folosim o scară de notare de la 1 la 10. Păstrăm de fiecare dată cele scrise şi le recitim după o săptămână pentru a vedea dacă ne-am schimbat la o nouă apreciere, acest lucru făcându-se timp de două luni cu scrieri săptămânale ale notărilor. La sfârşit face o evaluare ca să vedeți cât ați evoluat. Notarea se va face astfel:

- 0 puncte Nu dau atenție acestei părți a vieții mele.
- 1-3 puncte Am avut puține experiențe în domeniul acesta, dar nu recent şi nu foarte frecvent.
- 4-6 puncte Acest domeniu al vieții mele îmi este familiar şi-l trăiesc destul de des.
- 7-9 puncte Acesta este un domeniu important din viața mea, unul pe care mă concentrez foarte mult.
- 10 puncte Acest domeniu îl cunosc bine şi-mi folosesc aproape toată atenția suplimentară pe el.

Apoi facem tabelul de mai jos săptămânal şi le vom analiza la sfârşitul perioade de 60 zile.

Domeniul	Punctaj acordat
Ființă pură	
Extazul condiționat	
Iubirea	
Starea de cunoaştere	
Miturile şi arhetipurile	
Intuiția	
Imaginația	
Rațiunea	
Emoțiile	
Corpul fizic	
Total puncte	

Capitolul 10. Moartea face viața posibilă

Dacă spiritualitatea ar folosi panouri de publicitate prin oraşe cu mesajul: *Să-i facem pe oameni să le fie frică de moarte şi este o tactică de mii de ani, ce funcționează şi fără panouri.* Acest lucru e adevărat deoarece, tot ce vedem din moarte, este că odată ce ai murit nu mai eşti aici, iar acest lucru creează o panică profundă, ***deoarece oamenii nu ştiu ce se află de cealaltă parte a vieții***.

Dacă nu există nici o ***parte cealaltă***? Poate că moartea este ceva relativ şi nu înseamnă o schimbare totală, deci, fiecare din oi murim zilnic, iar momentul cunoscut ca moarte este de fapt, doar o prelungire a acestui proces.

Apostolul PAVEL spunea: ***despre a muri morții***, înțelegând prin asta că are o credință atât de puternică în viața de apoi şi-n mântuirea promisă de CHRISTOS, încât moartea şi-a pierdut puterea de a genera fiică.

A muri morții este un proces natural ce se petrece în celule de miliarde de ani, deci viața este întrețesută profund cu moartea, iar biologii tind să vadă moartea ca pe un mijloc prin care viața se regenerează.

Personal, perspectiva morții este o problemă pe care nimănui nu-i plac să o abordeze, deşi, dacă am putea să arătăm care este realitatea morții noaste, am putea învinge aceste aversiuni de frică, apoi vom putea da mai multă atenție vieții şi morții, deopotrivă.

Când te percepi ca pare a eternității, tendința de a aduna înspăimântat fărâmituri de pe masă dispare, iar în locul ei primeşti abundența de viață, despre care auzim mereu vorbindu-se şi pe care atât de puțini oameni par să o obțină.

La fel cum se schimbă corpul, la fel se schimbă şi mintea, cu toate gândurile şi emoțiile ei trecătoare. Atunci când suntem conştienți că suntem noi înşuşi, fără a ne ataşa de o anumită vârstă, am găsit observatorul misterios din noi şi care nu se schimbă niciodată.

Martorul sau observatorul experienței este SINELE căruia i se întâmplă toate experiențele şi este inutil a ne agăța de cine suntem în această clipă.

La un anumit nivel ştim cu toții că la nici o vârstă nu ne-am simțit ideali şi că viața trebuie să fie nouă **proaspătă**, deci trebui să se înnoiască.

Murim în fiecare clipă, pentru a ne putea crea în continuare.

După cum am stabilit în capitolele anterioare, noi nu suntem în lume ci lumea este în noi, deci, acesta este principiu esențial al realității unice şi mai înseamnă că nu suntem în corpul nostru şi că corpul nostru este în noi.

Nu noi suntem în mintea noastră, ci mintea noastră este în noi. Nu există nici un loc în creier unde se poate afla o persoană şi creierul nu consumă nici măcar o

moleculă de glucoză ca să ne întreţină simţul ego-ului, în ciuda milioanelor de legături sinaptice care susţin toate lucrurile pe care le face SINELE în lume.

Credem că ar fi mai corect să spunem: în momentul morţii că sufletul persoanei părăseşte corpul acesteia, că trupul părăseşte sufletul acesteia. ***Trupul vine şi pleacă, acum el pleacă fără să mai revină şi să nu uităm că sufletul nu poate pleca, deoarece nu are unde să meargă. Acesta este unul din paradoxurile fizicii cuantice, ce se poate înţelege atunci când ştim de unde provin toate lucrurile***.

Atunci când aducem în minte o amintire, noi reactualizăm un eveniment, deci, impulsurile sinaptice produc amintirea cu imagini vizuale, de gust şi miros, tot ce dorim. Înainte de a o actualiza, amintirea nu este localizată, deci, ea nu are nici o locaţie, ci face parte dintr-un câmp de potenţial, de energie şi de inteligenţă. Acest câmp se întinde invizibil în toate direcţiile, fiind incorporate într-un singur câmp infinit care este fiinţa însăşi.

Deci, noi suntem câmpul.

Toţi greşim când ne identificăm cu întâmplările care vin şi pleacă în acest câmp, ele fiind momente izolate, clipuri unice, atunci când câmpul se actualizează pe moment. ***Realitatea fundamentală este potenţialul pur, ce este numit şi suflet***. Deoarece creaţia este plină de obiecte ale simţirii, înţelepţii au inventat un termen special *AKASHA, care înseamnă spaţiu, dar conceptul mai larg este de spaţiu al sufletului sau câmp al conştienţei*. Când murim nu mergem nicăieri, pentru că deja suntem în dimensiunea AKASHEI, care este peste tot. În fizica cuantică particula subatomică se află peste tot, deci, existenţa ei non-localizată este la fel de reală, doar că este invizibilă.

Înţelepţii din vechime spuneau că trupul nostru este ca o casă, adică: el este construit la naştere şi arde când murim, însă AKASHA sau spaţiul sufletului, rămâne neschimbat şi nelimitat.

Conform acestor înţelepţi, cauza tuturor suferinţelor, conform primei KLESHA, este că nu ştim cine suntem. Dacă, suntem câmpul nelimitat, atunci moartea ne este deloc lucrul de care să ne fie frică.

Scopul morţii este să ne imaginăm într-o nouă formă, cu o nouă locaţie în spaţiu şi timp.

Cu alte cuvinte, ne imaginăm pe noi înşuşi în această viaţă anume, iar după moarte ne scufundăm în necunoscut pentru a ne imagina noua noastră formă pe care o dorim să o avem. ***Nu considerăm că aceasta e o concluzie mistică şi nu dorim să vă reconvertim la a crede în reincarnare, noi dorim să urmărim realitatea unică până la sursa ei ascunsă***. Acum noi producem gânduri noi actualizându-ne potenţialul şi pare rezonabil să ne gândim că acelaşi proces a produs şi cine suntem noi acum.

Noi existăm în AKASHA înainte ca trupul şi mintea noastră să prindă semnalul şi să-l exprime în lumea tridimensională, iar sufletul nostru este ca şi canalele disponibile la televizor, unde karma noastră (acţiunile) aleg programul dorit al accesa.

Cum o să fie când murim?

S-ar putea să fie ca un fel de schimbare de canale, imaginea va continua să facă ceea ce a făcut tot timpul, adică să proiecteze noi imagini pe ecran. *Momentul morţii este descris ca şi un film al vieţii tale care se derulează în faţa ochilor, nu cu viteze luminii, cum se întâmplă celor ce se îneacă şi spânzură, ci încet şi cu o înţelegere deplină a fiecărei alegeri pe care am făcut-o de la naştere până în acel moment*.

Dacă suntem condiționați să gândim în termeni de rai şi iad, atunci vom gândi că vom merge fie în rai sau în iad. Maşinăria creatoare a conştiinței va produce experiența acelui loc, dar pentru alt sistem de credință aceste imagini pot apărea ca un vis încântător sau ca derularea unor teme din copilărie.

După moarte lumea în care mergem este în noi, la fel ca şi aceasta, deci, ă înseamnă că raiul şi iadul nu sunt reale? Să privim un pom, el nu ar nici o realitate, alta decât o întâmplare anume în spațiu şi timp actualizată din potențialul infinit al câmpului. Prin urmare este corect să spunem că raiul şi iadul sunt la fel de reale ca şi pomul şi la fel de ireale.

Pauza absolută între viață şi moarte este o iluzie.

Întreruperea este imaginată ca o mergere în vid şi înseamnă dispariția personală totală. Totuşi această perspectivă ce dă naştere la spaime uriaşe este limitată de ***ego***. Acesta tânjeşte după continuitate şi vrea ca **azi** să se simtă ca o prelungire a lui ***ieri***. Fără acest fir de care se agață, călătoria de zi cu zi ar părea deconectată sau aproape aşa se teme ***ego***-ul. Astfel ne agățăm de iluzia continuității, dar renunțând la ea în această clipă, vom îndeplini dictonul Apostolului Pavel, de ***a-i muri morții*** şi ne dăm seama că într-un fel am fost lăsați tot timpul în continuare, deci , permanent în schimbare, confruntându-ne tot timpul în oceanul de posibilități pentru a scoate la lumină ceva nou.

Moartea poate fi văzută ca o iluzie, deoarece deja suntem morți, atunci când ne gândim la cine suntem în termenul de **eu** şi **al meu**, deci, ne referim la trecutul nostru, la un timp care nu mai există.

Ego-ul se menține intact, repetând ceea ce ştie deja, dar de fapt viața este necunoscută şi aşa şi trebuie să fie, dacă dorim să putem concepe vreodată alte gânduri, alte dorințe şi alte experiențe. **Alegând trecutul împiedicăm viața să se reînnoiască**.

Tehnic vorbind, chiar şi pomul pe care-l vedem de la fereastră este o imagine a trecutului, deci, în momentul în care-l vedem şi-l prelucrăm în creierul nostru, copacul s-a mutat deja în plan cuantic şi pluteşte odată cu țesătura vibrantă a Universului.

Pentru a fi vii pe deplin trebuie să ne mutăm în domeniul non-local unde se nasc noile experiențe. Când nu mai pretindem că suntem în lume vom înțelege că întotdeauna am trăit din locul lipsit de continuitate şi non-local ce se numeşte suflet.

Când murim vom rămâne în acelaşi necunoscut şi-n acea clipă avem şansa să simțim că niciodată nu am fost mai vii.

Putem să fim cât de vii dorim prin procesul de a ne preda, care este pasul următor în cucerirea morții. A te preda, a te abandona este actul de ştergere completă a liniei. Atunci când ne putem percepe ca un ciclu complet al morții în interiorul vieții şi al vieții în interiorul morții, ne-am predat şi care este cea mai puternică unealtă a misticului împotriva materialismului.

La pragul realității unice, misticul renunță la orice nevoie de limite şi plonjează direct în existență, deci, cercul se închide, iar misticul se experimentează pe Sine, ca fiind realitatea unică.

Ce înseamnă A TE PREDA, A TE ABDONA:

- ***Atenție deplină.***
- ***Aprecierea bogăției vieții.***
- ***Deschiderea către ceea ce este în fața noastră.***
- ***Absența judecății.***
- ***Absența ego-ului.***
- ***Smerenie.***
- ***A fi receptiv față de toate posibilitățile.***

- ***Atitudine permisivă față de iubire.***

Abandonarea înseamnă a te preda lui DUMNEZEU, lucru pe care puțini îl pot accepta, cu excepția celor mai sfinți dintre noi. Este mult mai uşor să te abandonezi, pur şi simplu şi să-l laşi pe DUMNEZEU să apară, dacă vrea. Să nu judecăm dinainte ce trebuie să se întâmple doar că ni s-a spus de cineva altceva.

Moarte inspiră o anumită minune, ce poate fi atinsă doar atunci când trecem de reacția copleşitoare a frici. Se pare că corpurile noastre au găsit deja cheia în procesul abandonării. Acest fenomen se numeşte ***apoptoză.***

APOPTOZA este moartea celulară programată, deşi nu ne dăm seama, fiecare din noi murim în fiecare zi după program, pentru a putea rămâne în viață, deci, celulele mor pentru că aşa vor ele.

APOPTOZA nu este doar un mod de a ne abandona de celulele bolnave sau bătrâne aşa cum s-ar presupune, ea este procesul ce ne-a dat naştere.

APOPTEOZA nu se încheie în pântecele mamei, corpurile noastre continuă să prospere pe seama morții celulelor. Ori de câte ori o celulă detectează că ADN-ul său este deteriorat sau defect, ea ştie că organismul va suferi dacă acest defect e transmis mai de parte. Fiecare celulă are o genă de otravă, cunoscută ca ***p53*** *care poate fi activată pentru a-şi induce moartea.*

Deci, moartea nu poate să fie duşmanul nostru, dacă depindem de ea încă din pântecele mamei. Cancerul care este cea mai temută dintre boli, este vacanța corpului de la moarte, în timp ce moartea programată este biletul lui către viață şi acesta este paradoxul vieții şi al morții confruntat cu curajul.

Noțiunea mistică de a muri în fiecare zi se dovedeşte a fi cel mai concret fapt al corpului. Celulele primesc anumite semnale pozitive, care le spun să rămână în viață, iar substanțele chimice, numite factori de creştere. Dacă semnalele pozitive sunt retrase, celula îşi pierde voința de a trăi. Există o substanță care face celulele canceroase să activeze noi vase de sânge, astfel ca să poată primi de mâncare, cercetătorii au căutat să blocheze această activitate a acestor celule ca să nu primească hrană şi să fie ucise. Un cercetător a descoperit că substanța opusă este cea care provoacă toxemia la femeile însărcinate, acțiune ce poate fi fatală şi greu de aplicat.

Corpul poate să declanşeze nişte substanțe chimice, într-un act de echilibrare între viață şi moarte, dar ştiința ignoră total cine face această eliberare. Deci, nu cumva tot secretul sănătății stă în acel proces din noi şi nu în substanțele chimice folosite de noi?

Să nu uităm că moartea zilnică este o alegere pe care toată lumea o trece cu vederea. Vrem să ne vedem locuind în acelaşi corp zilnic, fiind-că e deranjant să ne gândim că trupul nostru ne părăseşte mereu şi totuşi aşa trebuie să facă, dacă nu dorim să fie o mumie vie. ***Deci, urmând orarul complex al APOPTEOZEI, ni se dă un corp nou zilnic prin mecanismul morții, proces ce se întâmplă suficient de subtil încât trece neobservat***.

Minunea este că simțim că suntem aceeaşi persoană, în mijlocul unui proces nesfârşit de schimbare a formei, dar spre deosebire de moartea celulelor, noi putem observa ideile cum se nasc şi cum mor.

Vom înțelege moartea doar atunci când renunțăm la iluzia că viața trebuie să continuă, deci, credem că APOPTOZA ne scapă de frică şi moartea unei singure celule nu produce nici o schimbare în corpul nostru.

În realitatea unică, o ceartă nu este rezolvată alegând de partea cui să fii, deci, ambele părți ale oricărei dispute au la fel de multă dreptate şi nu am nici o problemă să accept că ceea ce se întâmplă după moarte nu se poate vedea cu ochii şi nu poate fi dovedit ca eveniment în lumea materială.

Fiecare nivel de existență se naşte şi moare după propriul său orar, de la mai puțin de o milionime de secundă şi până la renaşterea probabilă a unui alt Univers, peste miliarde de ani. Speranța care se află dincolo de moarte vine din promisiunea reînnoiri.

Propunem un exercițiu de modificare a realității noastre.

Exercițiul 1. Se spune că viața şi moartea sunt compatibile în mod natural. Putem face din el un secret personal, debarasându-ne de imaginea despre noi ce aparținea trecutului, deci, ca o exfoliere a imaginii noastre de sine. Vă prezentăm un exerciți simplu:

Vom sta cu ochii închişi ca un nou născut şi folosim cea mai bună poză de care ne amintim sau dacă nu avem o astfel de imagine, este de dorit să o creiem. Apoi ne asigurăm că nou născutul este treaz şi alert, apoi îi cerem să se uite în ochii noştri. După stabilirea contactului se ne privim o clipă, adică până când simțim amândoi că suntem liniştiți şi conectați unul cu celălalt. Acum invitați-l să ni se alăture şi privim încet imaginea care se pierde în centrul pieptului şi putem vizualiza un câmp de lumină ce absoarbe imaginea pe care o dorim sau doar un sentiment cald în inimă.

Apoi încercăm să ne vedem sugar şi iar stabilim contactul cerându-i acelei versiuni o noastre să ni se alăture. Este de preferat să facem acest lucru cu toate versiunile de Sine trecute pe care ni le amintim. Pentru amintirile mai vii de la o anumită vârstă vom încerca să stăm mai mult acolo, dar în final, ideea este să edem fiecare imagine cum păleşte şi dispare.

Exercițiul se încheie cu două imagini: una a noastră ca o persoană foarte bătrân şi sănătoasă şi alta cu noi pe patul de moarte. Pentru ambele stabilim acelaşi contact amintit mai sus şi apoi lăsăm imaginile să fie absorbite în noi. După ce imaginea noastră pe patul de moarte dispare vom sta liniştiți şi încercăm să simțim ce rămâne. A te vizualiza ca un cadavru este un vechi exercițiu TANTRIC din India şi poate trece oricine doreşte prin el.

Toți înțelegem despre ce este vorba şi asta nu are nimic cu ceva macabru, atunci când îți vezi toate rămăşițele pământeşti dispărând şi ne dăm seama că no o să reuşim niciodată să ne extermină. Prezența martorului tăcut, ce e supraveghetorul suprem, arată drumul dincolo de dansul vieții şi al morții.

Exercițiul 2. Moartea conştientă.

Ca orice experiență, moartea este ceva ce creăm, în aceeaşi măsură în care este ceva ce ni se întâmplă, dar în multe culturi există o practică a ***morții conştiente***, unde persoana participă activ la modelarea procesului morții, pe baza unor anumite ritualuri şi rugăciuni.

În occident şi la noi, nu este o tradiție a morții conştiente şi-i lăsăm pe muribunzi singuri în spitale impersonale, unde totul este rece,înfricoşător şi dezumanizant. Deci, în acest domeniul sunt multe de schimbat în occident şi la noi.

Exercițiul începe prin a ne gândi la cineva de vârsta noastră şi este în pragul morții. Apoi ne punem în mintea şi corpul acelei persoane, încercând să vedem toate detaliile, adică: simțim patul, vedem lumina ce intră pe fereastră şi înconjurat de fețele rudelor, a prietenilor, a doctorilor şi asistentelor, dacă există în acel spital.

Acum începem să ajutăm persoana să treacă de la a înfrunta pasiv moartea, la a crea activ această experienţă, apoi să ne auzim cum vorbim cu voce normală, nefiind nevoie de o solemnitate. Apoi să ne concentrăm în primul rând pe transferarea conştienţei persoanei de la ***asta mi se întâmplă***, la ***eu fac asta***. Acum prezentăm principalele teme despre care vorbim cu noi(sau cu un prieten apropiat):

- *Cred că ai avut o viaţă minunată şi să vorbim despre cele mai bune lucruri pe care ţi le aminteşti.*
- *Poţi să fii mândru că ai fost un om bun.*
- *Ai creat foarte multă iubire şi respect.*
- *Unde vrei să mergi de aici?*
- *Spune-mi ce simţi cu privire la ceea ce se întâmplă şi cum ai schimba ceva dacă ai putea?*
- *Dacă ai regrete vorbeşte-mi despre ele şi o să te ajut ă te eliberezi de ele.*
- *Nu mai ai nevoie de nici o supărare şi o să te ajut să te eliberezi de tot ce încă simţi.*
- *Meriţi să fii în pace şi ai alergat bine în cursă, iar acum, ca s-a terminat, am să te ajut să mergi acasă.*
- *N-o să mă crezi, dar te invidiez şi tocmai eşti pe punctul de a vedea ce este dincolo de văl.*
- *Doreşti ceva pentru călătorie?*

Această conversaţie imaginară este un bun mod de a ajunge înlăuntrul nostru şi acest proces nu trebuie făcut în fugă, iar fiecare temă de discuţie amintită poate dura până la o oră. Pentru a ne implica cu adevărat în această discuţie, va trebui să simţim că ne acordăm o atenţie extinsă.

Acest exerciţiu ne va scoate la lumină sentimentele foarte amestecate, deoarece toţi adăpostim spaime şi tristeţi legate de perspectiva morţii. Domeniul când viaţa se îngemănează cu moartea este întotdeauna aici, cu noi şi dându-i atenţie ne conectăm la un aspect valoros al conştienţei.

Dacă am trăi o viaţă în conşteinţă deplină, atunci moartea deplin conştientă este un fenomen absolut natural.

Capitolul 11. Universul gândeşte prin noi

Chestiunea liberului arbitru versus ceva predestinat este imensă, desigur, deci, la urma urmei în realitatea unică, orice pereche de contrarii este o iluzie. Oare liberul arbitru se va dovedi a fi acelaşi lucru ca şi predestinarea? Multe par să ne conducă tocmai la acest răspuns. Să facem în continuare o apreciere a acestora.

LIBERUL ARBITRU:

- ***Independenţă***
- ***Autonomie în luarea deciziilor şi-n acţiune.***
- ***Alegere.***
- ***Controlul asupra întâmplărilor.***
- ***Viitorul este deschis.***

PREDESTINAREA:

- ***Dependența de o voință exterioară.***
- ***Predestinat de soartă.***
- ***Nici un control asupra întâmplărilor.***
- ***Alegeri făcute în locul tău.***
- ***Viitorul este închis.***

Aceste faze schițează modul în care înțelegem care este miza, deci, tot ce e la liberul arbitru sună atractiv şi nimic nu pare activ la predestinare. Din punct de vedere emoțional perspectiva liberului arbitru are de câştig de cauză.

Dacă noi suntem nişte marionete acționate de un păpuşar invizibil pe care-l numim DUMNEZEU, soarta sau karma, atunci şi sforile pe care le trage sunt invizibile. Noi nu avem nici o dovadă că alegerile noastre nu sunt libere, în afară de ocazionalele momente ciudate, de gestul celui care a început, dar cei care citesc gândurile n-o să schimbe, în nici un caz comportamentul nostru fundamental.

Totuşi este un motiv să pătrundem mai profund, este cuvântul VASANA. În sanscrită **VASANA este o cauză de care nu suntem conştienți, deci, este SOFTWARE -ul sufletului, forța ce ne conduce să facem ceva, atunci când credem că o facem spontan**. Deci, VASANA este tare neplăcută şi să ne imaginăm un robot ale cărui acțiuni sunt toate dirijate de un soft intern.

Ca urmare, VASANA este predestinarea pe care o percepem ca liber arbitru.

Dacă tendințele inconştiente ar rămâne să lucreze mereu în întuneric, ele nu ar reprezenta nici o problemă, deci, software-ul genetic al omului îl îndrumă să acționeze, dar omul nu-şi dă seama de acest lucru.

În textul său clasic YOGA SUTRA, înțeleptul PATANJALI ne spune că sunt trei feluri de VASANA., anume:

Cel care dirijează comportamentele plăcute se numeşte VASANA Albă.

Cel care dirijează comportamentele neplăcute se numeşte VASANA Neagră.

Cel care le combină pe cele anterioare se numeşte VASANA Mixtă.

Obiectivul aspirantului la spiritualitate este să şteargă VASANA, astfel încât să se poată ajunge la claritate. În claritate ştii că nu eşti o păpuşă şi te-ai eliberat de impulsurile inconştiente, ce te păcăleau altă dată, făcându-ne să credem că acționăm spontan.

Secretul aici este că starea de eliberare nu este liberul arbitru, deoarece, liberul arbitru este opusul predestinării, iar până la urmă în realitatea unică, contrariile trebuie să se contopească în ceva unic.

Liberul arbitru şi predestinarea nu se îmbină astfel, ele se îmbină numai atunci când o ceartă cosmică este rezolvată, odată pentru totdeauna. Iată care este cearta în forma cea mai simplă, anume şi avem două pretenții de la realitatea supremă:

O pretenție a lumii fizice, unde întâmplările au cauze şi efecte definite.

Cealaltă pretenție este a Ființei absolute, care nu are nici o cauză.

Deci care dintre ele are dreptate?

Dacă lumea fizică este realitatea supremă, atunci nu avem altă alegere decât să jucăm jocul VASANEI şi nu putem fi un produs finit, deoarece tot timpul va fi ceva ce trebuie reparat, etc.. Lumea fizică mai este numită şi domeniul karmei, care îşi are propria parte cosmică. ***Karma***, după cum ştim înseamnă ***acțiune***, iar întrebările pe care trebuie să le punem despre acțiune sunt: *A avut ea un început? O să aibă ea vreodată un sfârşit?*

Nu există nici un indiciu că a existat o primă acțiune care a ornit lucrurile şi nici un mod de a spune dacă o ultimă acțiune ar pute opri totul. Universul este un dat şi în ciuda teoriilor despre Big Bang, posibilitatea existenței altor Universuri sau chiar a unor Universuri infinite, însemnă că lanțul primelor evenimente s-ar putea extinde la nesfârşit.

Înțelepții din vechime spuneau că mintea este stăpânită de cauză şi efect, astfel că nu are putere să vadă dincolo de karmă. Gândul pe care-l am acum s-a născut din gândul pe care l-am avut cu o secundă mai devreme şi aşa mai departe. Cu sau fără Big Bang, mintea este prizoniera karmei, pentru singurul lucru pe care poate să-l facă este să gândească.

Înțelepții susțineau că există o alternativă, adică, mintea poate să şi existe pur şi simplu. Aşa a apărut al doilea petent la tribunal, anume: realitatea supremă ar putea fi Ființa însăşi, dar Ființa nu acționează, ca urmare nu poate fi atinsă de karmă. Dacă Ființa este realitatea supremă, atunci jocul VASANEI se încheie. În loc să ne facem probleme cu privire la cauză şi efect, putem să spunem pur şi simplu că: **nu există cauză şi efect**.

Omul care este mulțumit să rămână o marionetă, nu este cu nimic mai diferit decât rebelul care țipă că trebuie să rămână liber cu orice preț, deci, amândoi sunt supuşi karmei, părerile lor nu schimbă cu nimic chestiunea.

Atunci când liberul arbitru şi predestinarea se îmbină şi devin simple instrucțiuni în manualul software -ului karmic, deci, ambele sunt instrumente pe care Ființa le foloseşte, mai degrabă decât nişte scopuri în sine. Karma se pare că va pierde susținându-şi caracterul de realitate supremă.

Corpul nostru şi Universul sunt compuse din aceleaşi molecule, oricât de mult am încerca nu pot să cred că un atom de hidrogen este viu înlăuntrul meu, dar moare în clipa când iese din plămânii noştri.

Corpul nostru şi Universul au aceeaşi sursă, ascultă de aceleaşi ritmuri şi pulsează la aceleaşi furtuni de activitate electromagnetică. Corpul nostru nu-şi poate permite să discute în contradictoriu, cu privire la cine a creat Universul. Deci, fiecare celulă ar dispărea în clipa în care ar încerca să se creeze pe sine. **Noi suntem o experiență a tot ceea ce există**.

Vibranta activitate subatomică ce ține Universul în viață, este mereu în mişcare, iar fiecare particulă intră şi iese din existență de mii de ori pe secundă. În intervalul acesta şi noi intrăm şi ieşim, călătorind de la existență la anihilare şi înapoi, de miliarde de ori pe zi.

Universul a inventat ritmul acesta iute ca fulgerul, pentru a se putea opri între timp şi a decide ce să creeze în continuare, deci, acelaşi lucru este valabil şi pentru noi.

Absolut fiecare proces din celule noastre a fost regândit, reanalizat şi reorganizat, iar creația se întâmplă în paşi infinitezimali şi rezultatul general este geneza eternă.

În Universul viu nu trebuie să răspundem la nici o întrebare despre cine este CREATORUL. De-a lungul timpului religiile au stabilit un singur DUMNEZEU sau mai mulți ZEI şi ZEIȚE, o forță vitală, o minte cosmică, iar în religia actuală a fricii este indicat un joc orb de noroc. Putem alege pe oricine, deoarece lucru este mult mai important pentru geneză suntem noi. Deci, ne putem da seama că suntem punctul în jurul căruia se învârte totul.

Din perspectiva integrității, Universul se gândeşte* la noi*, gândurile sale sunt invizibile dar, într-un final ele se manifestă ca tendințe şi numite VASANE şi uneori atenția noastră simte planul mai mare care acționează, deoarece fiecare viță are răscruci inevitabile, oportunități, miracole şi realizări.

Pentru Univers, aici referindu-ne la inteligența universală, care impregnează roiul Galaxii, de Găuri negre şi de Praful interstelar şi un gând este un pas în evoluție, deci, este un act creator.

Pentru a trăi cu adevărat în centul realității unice, evoluția trebuie să devină interesul nostru primordial. Sistemul nostru nervos involuntar este automat şi reglează funcțiile zilnice ale organismului, fără nici o intervenție din partea noastră. Dacă suntem bolnavi, el va continua să funcționeze mai puțin normal.

Celălalt sistem nervos este numit cel voluntar, deoarece el are legătură cu dorința sau cu voința, deci, el ne îndeplineşte dorințele, fiind singurul său scop şi fără el viața s-ar desfăşura la fel ca pentru cineva care se află în comă, lipsit de mişcare, înghețat într-o moarte trează.

Universul reflectă aceeaşi împărțire. La un anumit nivel forțele naturale nu au nevoie de asistență din partea noastră pentru a menține totul în ordine, pentru a susține viața. Sistemele ecologice se auto echilibrează, deci, plantele şi animalele există în armonie, fără ca să ştie acest lucru. Dorința este incorporată în schema vieții.

Nu este aşa de incredibil să existe şi o a doua parte a sistemului nervos al Universului, adică, jumătatea care se învârte în jurul dorinței. Atunci când creierul nostru duce la îndeplinire o dorință, atunci tot Universul o îndeplineşte în acelaşi timp. Deci, nu există nici o diferență între ***eu vreau să am un copil*** şi ***Universul vrea să aibă un copil.***

În acest moment noi evoluăm la unison cu Cosmosul, deci, nu este nici o diferență între respirația noastră şi respirația pădurii tropicale, între curgerea sângelui nostru şi râurile lumii, între oasele noastre şi coastele unui țărm de mare. Fiecare modificare a ecosistemului ne-a afectat la nivelul genelor noastre. Universul îşi aminteşte de evoluția sa, lăsând o dovadă scrisă în ADN. Aici este linia noastră de comunicare cu natura ca întreg, nu doar cu mama şi tata.

În acest moment ce se întâmplă în ADN-ul nostru este evoluția Universului. Tindem să vedem evoluția ca pe un marş în linie dreaptă, de la organismele primare la altele superioare. O imagine mai bună ar fi cea a unei bule care se lărgeşte, ca să cuprindă din ce în ce mai mult din potențialul vieții. Anume:

- Când ***accesăm mai multă inteligență***, evoluăm. Pe de altă parte constrângem mintea să rămână la ceea ce ştiți deja şi la ceea ce putem prevedea, evoluția noastră se va încetini.
- Când ***accesăm mai multă creativitate***, evoluăm. Pe de altă parte, dacă folosim soluții vechi la rezolvarea problemelor noi, evoluția noastră va încetini.
- Când ***accesăm mai multă conştiență***, evoluăm. Pe de altă parte dacă ne folosim în continuare doar o fracțiune din conştiență, evoluția noastră va încetini.

Universul este interesat de alegerile pe care decidem să le facem, iar dovada covârşitoare este că Universul favorizează evoluția şi nu stagnarea. În sanscrită, forța de evoluție este numită DHARMA, de la un cuvânt care înseamnă ***a susține***. Fără noi DHARMA ar fi limitată la trei dimensiuni. Universul a vrut să aibă o perspectivă nouă, iar pentru asta a trebuit să ***creeze creatori*** ca el însuşi.

Un fizician de renume la un congres ştiinţific a fost întrebat despre non-localizare. El admis că da. Oare non-localizarea nu este acelaşi lucru ca şi omniscienţa? sau Nu exisă nici o distanţă în timp, nici o distanţă în spaţiu, iar comunicarea este instantanee şi fiecare particulă este legată cu celelalte.

Atunci se pune întrebarea: De ce te chinui să schimbi Universul? El a răspuns: Poate Universul a dorit să-şi ia o vacanţă.

Singurul lucru pe care nu-l poate experimenta Universul este să se depărteze de Sine, deci, într-un sens noi suntem vacanţa lui.

Problema cu dilemele de geniul liberului arbitru şi predestinarea este că ele nu ne lasă suficient timp să ne jucăm, deoarece acesta este un Univers al ***recreaţie***. El ne dă mâncare, aer, apă şi o grămadă de locuri pe care le exploatăm. Toate acesta vin din partea automată a inteligenţei cosmice şi continuă pe cont propriu, dar partea ce vrea să se joace este conectă la evoluţie, iar DHARMA este modul ei de a ne spune cum funcţionează jocul.

Privind cu atenţie răscrucile din viaţa noastră, vom vedea cât de mult dăm atenţie jocului evoluţiei.

Ce însemnă a fi în DHARMA:

- ***Eram pregătiţi să mergem înainte***, deci, experienţa vechii noastre realităţi era uzată şi gata de schimbare.
- ***Eram pregătiţi să fim atenţi,*** deci, când s-a ivit ocazia am observat-o şi am făcut saltul necesar.
- ***Mediul înconjurător ne-a sprijinit,*** deci, când am înaintat, întâmplările s-au aşezat la locul lor, astfel încât să n ieşim de pe cale.
- ***Ne-am simţit mai cuprinzători şi mai liberi,*** în noul nostru loc.
- ***Suntem o persoană nouă,*** aşa trebuie să ne vedem în DHARMA.

Acestea sunt o suită de circumstanţe, interioare şi exterioare, laolaltă sunt ceea ce oferă DHARMA.

Atunci când sistemul de rezervă al VASANEI, care ne face să înaintăm, prin repetarea tendinţelor înrădăcinate în noi, încă din trecu, iar când suntem blocaţi şi nu putem progresa, de obicei sunt unele circumstanţe pe care le vom prezenta:

1. ***Nu suntem gata să ne mişcăm.*** Experienţa unei vechi realităţi încă ne mai fascinează şi ne mai bucurăm de modul nostru obişnuit de viaţă, iar dacă asta conţine mai multă durere decât bucure, înseamnă că suntem dependenţi de durere, dintr-un motiv care încă nu s-a stabilit.
2. ***Nu suntem atenţi.*** Mintea ne este distrasă şi acest lucru este adevărat, mai ales atunci când sunt prea mulţi stimuli exteriori. Dacă suntem atenţi în interior, nu vom reuşi să surprindem sugestiile şi indicaţiile care ni se trimit din realitatea unică.
3. ***Mediul înconjurător nu ne sprijină.*** Atunci când încercăm să înaintăm, circumstanţele ne împing înapoi şi felul acesta de apune beţe în roate arată că există ceva de învăţat sau că încă nu este momentul potrivit. Dec, se poate spune că la un nivel mai profund să nu ne vedem înaintând, iar dorinţa noastră conştientă de înaintare este în conflict, având îndoieli şi nesiguranţe mai profunde.
4. ***Ne simţim ameninţaţi*** de deschiderea pe care ar trebui să o avem şi preferăm siguranţa unei imagini limitate. Cea mai mare protecţie pe care o poate cere cineva, vine de la evoluţie ce ne rezolvă problemele, prin extindere şi înaintare, da trebuie să avem pe deplin această cunoaştere, căci, dacă este vre-o părticică din noi ce

rămâne în urmă şi suntem crispaţi, de obicei acest lucru este suficient să ne blocheze înaintarea.

5. ***Ne vedem mereu ca vechea persoană*** care s-a adaptat la o situaţie veche, deşi, aceasta este o alegere inconştientă. Noi ne identificăm cu trecutul nostru şi încercăm să folosim percepţii vechi pentru a înţelege ce se întâmplă. Deoarece percepţia este totul, dacă ne vedem prea slabi, limitaţi , nevrednici sau fără voinţă, vom bloca orice pas de înaintare.

Ideea principală este că DHARMA are nevoie de colaborarea noastră, căci forţa de susţinere este înăuntrul nostru, în aceeaşi măsură în care este şi în afara, în Univers sau în tărâmul sufletului.

Singurul mod şi cel mai bun de a te alinia cu DHARMA este să presupui că aceasta ne ascultă şi să-i facem loc Universului să ne răspundă. Începeţi o relaţie cu el ca şi cum ar fi cu o altă persoană. Pentru aceia dintre noi care am învăţat că viaţa este o treabă serioasă, cu doar câteva pauze în care să te joci, DHARMA îi aşteaptă să revină din nebunie.

Propunem un exerciţiu în acest sens, al DHARMEI.

Ne propunem să scăpăm de legăturile cauzei şi efectului. Universul este viu şi plin de subiectivitate, iar cauza şi efectul sunt doar mecanisme ce le foloseşte pentru a îndeplini ceea ce vrea să facă şi ce vrea să facă Universul este să trăiască şi să respire prin noi.

Pentru a afla că acest lucru este adevărat, trebuie să ne raportăm la Univers ca şi cum ar fi viu. În acest sens începând de azi adoptaţi următoarele obiceiuri:

- ***Vorbim cu Universul.***
- ***Să-i ascultăm răspunsul.***
- ***Să cerem o relaţie apropiată cu natura.***
- ***Să vedem viaţă în toate.***
- ***Să ne purtăm ca un copil al Universului.***

Primul pas , să vorbim cu Universul, este cel mai important. Când spunem că putem vorbi cu Universul, spunem că ne putem conecta la el. La un anumit nivel profund, existenţa noastră se împleteşte cu Universul, nu din întâmplare, ci din intenţie. Să ne purtăm ca un copil al Universului, nu este o prefăcătorie cosmică. La un nivel al câmpului noi existăm peste tot în spaţiu şi timp, care este un fapt ştiinţific pe care-l ducem un pas mai departe, spunând că acest moment din spaţiu şi timp are un scop special în lumea noastră. Acum, este lumea noastră şi reacţionând la ea în acest fel vom începe să observăm că şi ea ne răspunde, astfel:

- ***În unele zile totul merge bine.***
- ***În unele zile totul merge prost.***
- ***În anumite momente ne simţim absorbiţi în ritmul naturii.***
- ***În anumite momente ne simţim ca şi cum am dispărea în cer sau în ocean.***
- ***Uneori ştim că am fost aici din totdeauna.***

Acestea sunt unele exemple generale, dar putem fi atenţi la momentele care par să fie menite special nouă. Oare de ce anumite momente par să fie pline de magie unică?

Pentru a simţi acest lucru, trebuie să ne acordăm la acest sentiment. Îmbinarea propriului Sine cu ceva mai vast decât Sinele nostru, înseamnă o îmbinare a două subiectivităţi, anume: ea a fost numită relaţia dintre ***eu şi tu*** sau senzaţia de a fi ca o ***undă pe oceanul infinit al Fiinţei.***

Să nu ne lăsăm distraşi de denumii şi concepte.

Fiind-că nu este un mod anume în care se poate intra în relaţie cu Universul, deci, fiecare o face în propriu său mod.

Să ne lăsăm pătrunşi de fiorul anticipării şi aflăm acest mod de legătură propriu cu Universul.

Capitolul 12. Nu există alt timp în afară de acum

Perfecţiunea are un mod misterios de a se strecura înăuntrul şi în afară de timp. În tradiţia BUDISTĂ, există o mulţime de exerciţii dedicate minţii deplin conştiente, dec, o stare de conştienţă unde poţi fi conştient de modelele perfecte. Noi sperăm că toate o să devină perfecte. Pentru a fi conştient, trebuie mai întâi să ne surprindem când suntem ***inconştienţi,*** lucru extrem de dificil, deci, a fi inconştient poate fi definit ca a nu şti că nu eşti conştient. Toate acestea ne dau de lucru, până când cineva mi-a spus: Este ca atunci când eşti fericit, căci atunci eşti doar fericit şi nu trebuie să te gândeşti la asta. După care vine o clipă când spui cu voce tare: ***Chiar sunt fericit acum,*** iar fericirea începe să dispară. Se poate risipi vraja gândindu-ne la cuvintele: ***Sunt fericit acum.***

Majoritatea dintre noi iau de bună afirmaţia că timpul zboară, deci, trece repede, dar în starea de minte complet conştientă, timpul nu trece deloc şi există numai u singur moment de timp, care se reînnoieşte mereu şi mereu, cu o varietate infinită.

Secretul în ce priveşte timpul, este că el există doar aşa cum ne gândim de obicei la el. Trecutul, prezentul şi viitorul sunt doar nişte cutii mentale pentru lucrurile pe care vrem să le ţinem aproape sau departe de noi, spunând că *timpul zboară,* conspirăm ca să împiedicăm realitatea să se apropie de noi prea mult. Se pune întrebarea: Să fie timpul un mit pe care-l folosim doar când ne convine?

Ceea ce oamenii numesc ***momentul de acum,*** de fapt reprezintă dispariţia timpului, ca obstacol psihologic, deci, când obstacolul e înlăturat, nu mai eşti împovărat de trecut sau viitor şi ai găsit starea de minte perfect conştientă.

Noi suntem cei care facem din timp o greutate sufletească şi ne-am convins pe noi înşine că experienţele se acumulează în timp. Cum ar fi:

- *Sunt mai bătrân ca tine şi ştiu ce spun.*
- *Nu sunt născut de ieri sau alaltăieri.*
- *Ascultă vocea experienţei.*
- *Ia aminte la cei bătrâni.*

Aceste expresii fac o virtute din experiența acumulată, pur şi simplu prin a fi acolo, nu prin discernământ şi vigilență, în cea mai mare parte sunt expresii sterile. Toți ştim că purtarea unei valize grele plină de timp este ceea ce-i face pe oameni cenuşii şi posomorâți.

A trăi în prezent însemnă să renunți la valiza trecutului, nu să o cari cu tine. **Cum putem face acest lucru?**

În realitatea unică, singura oră de pe ceas este acum, iar pentru a lăsa trecutul deoparte, este trucul să aflăm cum să trăim în acum, ca şi cum asta ar fi veşnic. Fotonii se deplasează în timpul PLANCK, care corespunde vitezei lumini, iar galaxiile se dezvoltă în miliarde de ani. Deci, dacă timpul este un râu, el trebuie să fie unul foarte adânc şi suficient de larg, încât conțină şi cea mai mică fărâmă de timp, dar şi infinitatea atemporalității. Aceasta ne arată că **acum** este mai complex decât pare. Pentru mulți dintre noi, despre **acum** este orice trebuie ***făcut chiar acum***. Deci, momentul prezent este o dramă continuă şi timpul înseamnă acțiune aşa cum se întâmplă la suprafața unui râu.

Înțeleptul Tagore are o expresie minunată: ***Suntem prea săraci ca să întârziem***. Deci, alergăm prin viață ca şi cum nu ne-am putea permite să pierdem nici o clipă. Tot Tagore face o descriere perfectă a ceea ce găsim după toată alergătura care credem că ne duce unde vrem să ajungem, anume:

Şi la sfârşitul nebuneştii curse,
Vedem linia de sosire
Tremurând de spaimă, să nu cumva să fi întârziat.
Ca să aflu în ultima clipă,
Că încă mai era timp.

Tagore reflectează la ce însemnă să alergi prin viață, ca şi cum nu ai avea timp de pierdut, ca în final să-ți dai seama că întotdeauna ai avut eternitate.

Când nu avem probleme care ne obsedează mereu, mintea îşi încetineşte ritmul şi intră în profunzime. *Acei oameni care îşi fac timp pentru ei înşişi, caută calmul aflat în solitudine, acolo unde cerințele exterioare sunt mai puține*.

În starea ei naturală mintea încetează să mai reacționeze odată ce stimulul exterior dispare. Acest lucru este ca şi cum ai evita valurile de la suprafața râului, ca să găseşti un loc adânc în care curentul se domoleşte şi momentul prezent devine un soi de bulboacă circulară şi leneşă. Gândurile se mişcă în continuare, dar nu mai sunt aşa de intense ca să te împingă înainte.

Cu toții am experimentat diferite versiuni ale momentului prezent, de la o cursă epuizantă la calmul nemişcat. Cum rămâne cu momentul ***acum,*** care se află chiar acum în fața noastră, deci ***acest acum***? În realitatea unică acest ***acum*** nu are durată, termeni relativi cum ar fi: repede şi încet, prezent şi viitor, nu se aplică aici. Momentul prezent include un ritm mai rapid, decât cel mai rapid şi mai lent decât cel mai lent. Deci, numai atunci când includeți tot râul, trăiți în realitatea unică, vom trăi într-o stare de conştiență care este mereu proaspătă şi neschimbătoare.

Pe măsură ce evolută, la fel se întâmplă şi cu Universul, iar intersectarea dintre noi este timpul, deci, există o singură relație deoarece există o singură realitate. Aici folosim căile YOGA amintite în capitolele precedente şi fiecare din ele este o formă de relație:

- Calea cunoaşterii (GYANA YOGA), are o aură de mister şi simțim caracterul inexplicabil al vieții şi pentru fiecare experiență trăim o minune.

- Calea devoțiuni (BHAKTI YOGA), poartă aura iubiri şi în fiecare experiență ne bucurăm de dulceața ei.
- Calea acțiunii (KARMA YOGA), poartă aura altruismului şi odată cu fiecare experiență trăim conectarea.
- Calea meditației şi a tăcerii interioare (RAJA YOGA), poartă aura nemişcării şi înăuntrul fiecărei experiențe simțim Ființa.

Timpul desfăşoară gradele de experiență până ajungem la ocean. Deci, timpul nu este o săgeată sau un ceas sau un râu şi el este de fapt o fluctuație în aromele Ființei. Teoretic, natura ar fi putut fi organizată şi fără progresie de la mai puțin la mai mult. Însă realitatea nu a făcut asta, deci, cel puțin nu aşa e ea trăită de sistemul nostru nervos. *Noi trăim experiența vieții care este evoluția, iar relația se dezvoltă pornind de a primul indiciu de atracție şi până la intimitatea mai profundă. Relația noastră cu Universul urmează acelaşi curs dacă nu intervenim şi timpul este menit să fie vehiculul evoluției, dar dacă e folosit greşit el devine o sursă de frică şi nelinişte.*

Prezentăm modul de folosire greşită a timpului:

- *Să fim îngrijorați de viitor.*
- *Să retrăim trecutul.*
- *Să regretăm vechile greşeli.*
- *Să retrăim ziua de ieri.*
- *Să anticipăm ziua de mâine.*
- *Să gonim contra cronometru.*
- *Să fim ocupai de ceva ce este efemer.*
- *Să opunem rezistență la schimbare.*

Când folosim timpul greşit, problema nu e la nivelul timpului în sine, ci de îngrijorările ce le avem din aceste pricini.

Utilizarea greşită a timpului este doar un simptom al atenției prost plasate şi deci, nu poți avea o relație cu cineva căruia nu-i dai atenție, iar în relația noastră cu Universul, acestuia îi dați atenție din când în când sau deloc. Pentru unii nu există Univers, în afara de ce perceput acum. Pentru a avea o relație cu Universul trebuie să ne concentrăm pe ceea ce este în fața noastră.

După cum spunea un mare înțelept: ***Pentru a face posibil momentul prezent, este nevoie de Creație în totalitatea ei.***

Momentul ***acum*** nu poate fi un amestec de vechi şi nou, deci, el trebuie să fie clar şi deschis şi astfel, nu ne dezvăluim pe noi înşişi şi acesta de acest lucru, prezent are legătură cu prezența, iar când momentul prezent se umple de o prezență ce absoarbe totul, complet împăcată şi complet satisfăcătoare, suntem în momentul ***acum.***

Prezența nu este o experiența, pe aceasta o simțim, ori de câte ori conştiența este suficient de deschisă ş e o situație în care nu trebuie să inducă nici o responsabilitate.

Extazul schimbă totul şi corpul nu mai este greu şi lent, iar mintea încetează să-şi mai trăiască obişnuitele stări de tristețe şi frică. Este o lepădare a personalității şi e înlocuită de dulceața nectarului. În carnetul de notițe al minții putem introduce o imagine a fericirii perfecte, care devine cum ar fi prima oară când mâncăm ciocolată, deci, un obiectiv mai greu de atins şi care vrem să fie mereu şi care nu este bine să fie consumată mereu.

Secretul extazului este că trebuie să să-l lepădăm imediat ce l-am găsit, deci, putem trăi din no experiența momentului prezent, ce este locul unde trăieşte prezența şi acesta doar atunci când ne îndepărtăm.

Conştiența se află în momentul ***acum***, atunci când se cunoaşte pe sine.

Moderația începe atunci când ne dăm seama şi cu toată seriozitatea, că trebuie să renunțăm la toate sugestiile pe care le foloseam ca să ne facem rost de ceea ce doream. ***Dacă aceasta ne intrigă, atunci să ne desfăşurăm intenția cumpărării, pentru a elibera aceste strategii inutile, adică să dorim cu adevărat să fim în momentul prezent, deci avem sugestiile:***

- *Să surprindem momentul când nu suntem atenți.*
- *Să ascultăm ceea ce spunem.*
- *Să urmărim modul în care acționăm.*
- *Să ne îndepărtăm de detalii.*
- *Să urmărim creşterea şi descreşterea energiei.*
- *Să ne punem la îndoială* ***ego****-ul.*
- *Să ne cufundăm într-un mediu spiritual.*

Aceste instrucțiuni ar putea proveni direct din manualul uni vânător de stafii sau al unui căutător de unicorni. Momentul prezent este mai iluzoriu decât oricare dintre cele prezentate anterior, însă dacă avem destulă pasiune ca să ajungem acolo, programul trebuie instalăm este moderația. În cele ce urmează explicăm cele enumerate anterior:

A nu fi atent, este primul pas şi nu e nici mistic nici extraordinar. Deci, când observăm că nu suntem atenți, să nu ne complăcem în a lăsa gândurile să rătăcească, revenim şi descoperim aproape instantaneu de ce ele rătăceau. Să nu evităm niciodată sentimentele din aceste gânduri, ele fiind obiceiuri înnăscute ale conştienței. Când ne surprindem că am deviat de la ceva ce se află chiar în fața noastră începem să revendicăm momentul de ***acum.***

Să ascultă ce spunem, după ce am revenit de la ce ne-a distras atenția, să ascultă cuvintele pe care le spunem sau cele care ne răsună în cap, deci, relațiile înaintează prin cuvinte, iar dacă ne ascultăm vom şti în ce mod relaționăm cu Universul în clipa aceea. Să nu ne lăsăm intimidați de faptul că în fața noastră este o altă persoană şi indiferent cu cine vorbim, căci acea persoană reprezintă realitatea însăşi. Există o singură relație şi să ascultăm ca să ne dăm seama cum merge ea în acea clipă.

Să ne urmăm reacțiile, orice relație este cu dublu sens, astfel încât, indiferent ce spunem noi Universul ne răspunde şi să ne urmărim reacția. Suntem defensivi? Acceptăm şi mergem înainte? Ne simțim în siguranță sau nu? După care, să nu ne lăsăm distraşi de persoana cu care suntem în relație atunci, în acest fel ne acordăm la răspunsul Universului, închizând cercul care-i îmbrățişează pe observator şi pe cel observat.

Să ne îndepărtăm de detalii, înainte de moderație, ar trebui să găsim un mod de adaptarea la singurătatea care vine din absența realității, deci, realitatea este un întreg şi este atotcuprinzătoare. Ne cufundăm în ea şi nu mai este nimic altceva. În lipsa întregirii tânjim după continuare, astfel încercăm să găsim fragmente şi bucățele din trecut ca să ne agățăm de ele. Acum ştim ă această strategie nu mai funcționează, să încercăm să ne retragem din ea şi să renunțăm la detalii, uitând de harababură.

Să ne urmărim creşterea şi scăderea energiei, eliminând detaliile, acum atenția vrea să meargă undeva, aşa că trebuie să o ducem în inima experienței. *Inima experienței este ritmul respirație UNIVERSULUI, care dă naştere la noi situații, o creştere sau micşorare a energiei*. Să urmărim cum tensiune duce la eliberare, emoție, oboseală, vioiciune şi la pace. La început am putea trăi aceste alterări de nivel emoțional, dar să

încercăm să nu le facem şi ritmul este unul mai profund. El începe în tăcerea din care este concepută noua experienţă şi apoi se trece la o perioadă de gestaţie în care experienţa prinde formă în tăcere, apoi începe să înainteze spre naştere arătând modul în care se vor schimba lucrurile, iar sfârşitul vine cu ceva nou. Acest *ceva* poate fi: o persoană în viaţa noastră, o întâmplare, un gând, o revelaţie sau chiar orice. Toata au în comun urcuşuri şi coborâşuri de energie.

Să ne punem la îndoială ego-ul, această urmărire, observare şi prindere asupra faptului propriei noastre persoane, nu rămâne neobservată şi ***ego***-ul nostru are propriu său mod *corect* de a face lucrurile şi când întrerupem acel model ne dă de ştire că aceste lucruri îi displac. Schimbarea este înspăimântătoare şi chiar ameninţătoare pentru ***ego***. Aceasta este o tactică a sa, prin care doreşte să ne aducă cursul său normal. Acest lucru trebuie pus la îndoială, adică să ne analizăm pe noi înşuşi, de la distanţă şi cu mult calm, punându-vă multe întrebări pe care să le analizăm pentru a încerca înfrângerea ***ego***-ului.

Să ne cufundăm într-un mediu spiritual, atunci când ne înfruntăm comportamentul cu seriozitate, vom înţelege că ***ego***-ul ne izolează tot timpul. *El vrea să credem că viaţa se trăieşte în separare şi prin această cerinţă el doreşte să justifice conceptul de strânge cât mai mult pentru* ***mine*** *şi pentru* ***al meu***. Pentru a contracara această tendinţă ce ne duce şi la mai mare izolare, ar fi de dorit să ne cufundăm în altă lume, adică, unde putem găsi un mediu spiritual şi al marilor texte spirituale. Mai există şi o lume vie cu care trebuie să intrăm în contact, deci, să ne cufundăm într-un context spiritual, în funcţie de modul în care definim **spiritul.** Să fiţi atenţi şi să nu ne dezamăgim, deoarece o să apară multe frustrări în lupta cu imperfecţiunea noastră. Neliniştea pe care o să o întâlnim este a noastră proprie şi să nu ne dezamăgim.

Când ne vom dedica unui comportament cumpătat, nu mai este nimic de făcut şi prezenţa va apare de la Sine, iar atunci când o face conştienţa noastră nu va pute decât să fie în momentul de **acum.** O clipă de **acum** provoacă o schimbare internă ce se resimte în fiecare celulă şi sistemul nervos a învăţat un mod de a prelucra realitatea, care nu este nou sau vechi şi cunoscut sau necunoscut. Orice altă experienţă este relevantă şi ca urmare , poate fi misă sau respinsă, uitată, minimalizată sau eliminată din minte. Prezenţa este atingerea realităţii însăşi care nu poate fi respinsă sau pierdută şi fiecare întâlnire ne va face un pic mai reali.

Doar atunci când singura oră pe ceas este ***acum***, experienţa noastră efectivă devine conform celor ce urmează:

1. ***Trecutul şi viitorul sunt doar o imaginaţie a noastră,*** deci, tot ce am făcut înainte nu are nici o realitate şi tot ce vom face după aceea nu va avea nici o realitate. *Singurul lucru real este ceea ce facem acum*.
2. ***Corpul, pe care-l numeam al nostru, nu ne defineşte ceea ce suntem.*** Mintea, pe care o considerăm a noastră nu este cine suntem noi. Trebuie să ieşim din ele cu uşurinţă şi fără efort, deoarece, ambele sunt modele temporare pe care Universul le-a adoptat pentru o clipă înainte de a merge mai departe.
3. ***Sinele nostru efectiv se manifestă în acea clipă ca gânduri, emoţii şi senzaţii, ce se derulează pe ecranul conştienţei.*** Le recunoaştem ca fiind punctul de întâlnire între schimbare şi atemporalitate, ne vedem pe noi ca fiind exact acelaşi lucru.

Când ne aflăm în momentul prezent nu mai avem nimic de făcut şi fluviul timpului poate să curgă. Vom trăi experienţa bulboanelor şi a curenţilor, a locurilor adânci şi mai puţin adânci, acestea toate într-un nou context de inocenţă, deci, momentul prezent este inocent.

Momentul ***acum*** se dovedeşte a fi singura experienţă care nu merge niciunde. Acesta este misterul misterelor, deşi noi evoluăm, în esenţa ei viaţa

rămâne eternă. Pentru a ne alătura acestei călătorii nu trebuie să face nimic altceva decât să rămânem absolut nemişcaţi.

Propunem în continuare un exerciţiu despre cum trebuie să folosim timpul.

Cel mai bun mod de a folosi timpul este să ne conectăm cu SINELE nostru, deci, utilizarea greşită a timpului duce la opusul acestui lucru şi deci îndepărtarea de SINELE nostru. Avem întotdeauna suficient timp ca să evoluăm. Deoarece noi şi Universul evoluăm împreună.

Cum putem afla acest lucru?

Un mode este o practică SANSCRITĂ, numită **SANKALPA** şi orice intenţie şi gând prin care ne dăm la spate, voinţa este **SANKALPA**. Acest termen include întregul concept de mijloace, după ce ne-am pus o dorinţă sau am avut o idee care dorim să devină realitate.

Cum putem obţine rezultate în mod practic?

În cea mai mare parte depinde de relaţia pe care o avem cu timpul şi anume:

- Dacă din SINELE nostru face parte atemporalitatea, atunci dorinţa se va împlini spontan şi fără nici o întârziere. Avem posibilitatea de a ne juca cu timpul, la fel ca şi cu orice altă parte a lumii noastre.
- Dacă SINELE nostru are o relaţie nesigură de atemporalitate, unele dorinţe se vor împlini spontan iar altele nu. Deci, există întârzieri şi un sentiment neplăcut că s-ar putea să nu primim ce dorim, din cauza capacităţii de a ne juca cu timpul ne fiind sigură, dar ea se poate dezvolta dacă dorim.
- Dacă SINELE nostru nu are nici o relaţie de atemporalitate, vom avea nevoie şi muncă pentru a obţine ceea ce vrem şi nu avem nici o putere asupra timpului. În loc să ne jucăm cu el, ne supunem marşului său inexorabil.

Propune exerciţiul următor:

Din cele prezentate se poate aborda cel care ni se potriveşte mai bine, anume:

1. ***Mă presează timpul***, deci, ziua nu este suficient de mare ca ore, pentru a face tot ceea ce vreau. Alţi oameni îmi răpesc foarte mult timp şi este tot ce pot să fac, pentru a le ţine pe toate în echilibru. Ceea ce am, le-am câştigat prin muncă grea şi cu hotărâre, deci, pentru mine acesta este drumul spre succes.
2. ***Mă consider destul de norocos,*** am făcut o mulţime de lucruri pe care am vrut întotdeauna să le fac. Deşi sunt foarte ocupat, găsesc posibilitatea pentru a avea suficient timp pentru mine şi din când în când lucrurile se aşează de la sine. Adânc în sufletul meu, mă aştept ca dorinţele mele să se îndeplinească, dar nu este nici o problem dacă nu se vor împlini.
3. ***Eu cred că Universul îmi aduce tot ce-mi trebuie,*** îmi este foarte clar că acest lucru este adevărat în viaţa mea şi sunt uimit să descopăr că fiecare gând pe care-l am aduce o reacţie. Dacă nu primesc ce vreau, îmi dau seama că ceva dinăuntrul meu produce blocaj. Îmi petrec timpul lucrând la conştienţa mea lăuntrică, mult mai mult decât luptându-mă cu forţele exterioare.

Acestea sunt doar fragmente din SANKALPA, dar cei mai mulţi oameni aparţin unei din cele trei categorii, altfel spus, ele reprezintă trei etape din evoluţia personală a fiecărui om.

Dacă am înţeles că dorinţele se pot îndeplini şi fără atâta luptă, putem decide să trecem la o nouă etapă de evoluţie. Evoluţia se realizează prin conştienţă, dar putem decide acum să schimbăm relaţia cu timpul, astfel:

- Voi lăsa timpul să se desfăşoare.
- Voi ţine minte întotdeauna că este suficient timp.
- Eu îmi voi urma propriu ritm.

- Eu nu voi folosi timpul greşit, prin amânări şi întârzieri.
- Nu-mi va vi teamă de ce-mi aduce timpul în viitor.
- Eu nu voi regreta ce mi-a adus timpul în trecut.
- Eu voi înceta să mai trăiesc contra cronometru.

Să încercăm de azi să adoptăm măcar una din aceste hotărâri şi vom vedea cum ne va modifica realitatea noastră. Timpul nu este preţios, deşi moi ne purtăm de parcă ceasul ne-ar stăpâni existenţa.

Timpul este menit să se desfăşoare după dorinţele şi intenţiile noastre şi aşa se va întâmpla, dacă renunţăm la credinţa contrară, anume, că timpul este cel ce ne conduce.

Capitolul 13. Noi suntem adevărat liberi atunci când nu ne identificăm cu propria mască

Astrologul citeşte numai ce a fost scris de altcineva, poate cu mii de ani în urmă şi misterul mai are un aspect,anume: NADI -urile nu se referă la toată lumea care o să trăiască vreodată, ci doar la acele persoane care într-o zi aveau să vină la uşa astrologului şi să le ceară să li se citească, în mod special în INDIA. Aici, se poate vedea că: cineva care a trăit cu mii de ani în urmă ne cunoaşte mai bine decât ne cunoaştem noi înşuşi.

Dacă trăieşti în centrul realităţii unice, începi să fii martor la tiparele care vin şi pleacă, iar la început vom continua să resimţim aceste modele ca fiind personale. Acelaşi lucru este adevărat şi despre modelele ce le creă noi şi experienţa îşi pierde seva când ştii că tu ai cret-o.

Noţiunea de detaşare, care în toate tradiţiile spiritual orientale, este tulburătoare pentru mulţi care o pun la egalitate cu a fi pasiv şi dezinteresat, dar ceea ce implică ea, este acelaşi sentiment de desprindere pe care îl are orice creator, odată ce lucrarea a fost făcută.

Crearea unei experienţe şi apoi trăirea ei, ne duc la o detaşare ce vine în mod natural, dar asta nu se întâmplă dintr-o dată, deci, vreme îndelungată vom rămâne fascinaţi de jocul dualităţii, cu opoziţiile sale mereu în conflict.

Totuşi într-un sfârşit, cu toţii suntem pregătiţi să trecem la experienţa numită ***metanoia***, cuvânt grecesc pentru a-ţi schimba opţiunile şi atitudinile. Acest cuvânt apare de multe ori în Noul Testament şi capătă un înţeles spiritual, adică, a te răzgândi să mai duci o viaţă păcătoasă şi în sfârşit după ultimul înţeles creştin duce la mântuirea eternă.

Dacă ieşim din zidurile teologiei, metanoia este foarte apropiată de ceea ce am numi transformare, aici, cunoaşterea de sine se deplasează de la local la non-local.

Credem că ***metanoia*** este secretul din spatele citiri NADI –urilor. Un vizionar mai demult a privit în SINE şi a surprins o undă de conştiinţă şi care avea legată de ea numele DEEPAK. Apoi a scris numele împreună cu detalii care au vălurit la suprafaţa spaţiului – timp. Aceasta implică un nivel de conştienţă pe care trebuie să fii capabil să-l atingi în tine însuşi.

Adevărata libertate apare doar în conştienţa non-localizată.

Capacitatea de a ne deplasa de la conştienţa localizată la cea non-localizată reprezintă înţelesul mântuirii sau al izbăvirii. Deci, mergi în locul unde sufletul trăieşte fără a trebui să mori înainte.

Ego-ul a cărui singur obiectiv este să mă facă pe mine fericit, iar dacă se dovedeşte că fericirea se află în afara acestui ***eu,*** în domeniul conştienţei non-localizate, atunci acesta ar fi un argument convingător pentru ***metanoia.***

Nu este o greşeală a nimănui că fericirea ne scapă mereu, jocul contrariilor este o dramă cosmică, iar minţile noastre au fost condiţionate să se încadreze în ea.

Metanoia sau conştienţa non-localizată, rezolvă problema şi o transcende, pentru că nu există altă cale. Elementele care ne compun viaţa sunt în conflict şi chiar dacă am putea manipula fiecare element ca el să fie condus cu perseverenţă către fericire, mai există şi problema subtilă a suferinţei imaginare.

Se poate spune că: *Suferinţa imaginară este la fel de reală ca şi orice alt fel de suferinţă şi uneori cele două se contopesc.*

Conştienţa localizată este prinsă la graniţa dintre ***ego*** şi *Univers*, fiind un loc îngrijorător. ***Ego***-ul funcţionează ca şi cum ar deţine controlul, dar *Universul* este vast şi forţele naturii sunt impersonale. Sentimentul de controlul ***ego***-ului şi importanţa de sine par să fie o iluzie totală atunci când ne gândim că fiinţele omeneşti sunt doar o fărâmă în ţesătura *Universului*.

Personalitate este un model KARMIC, ce se agaţă cu înverşunare de el însuşi, iar când ne detaşăm de consteinţa localizată nu mai jucăm jocul ***ego***-ului, ieşim din toată treaba asta cu *a mă face fericit pe mine.*

Individul nu poate să fie zdrobit de Univers dacă nu este nici un individ. Un mod de a abandona conştienţa localizată este să ne dăm seama că deja am făcut-o. Minţile noastre sunt atât de bune la depozitat roluri aflate în conflict total, încât chiar şi copii mici ştiu cum să treacă lin de la un personaj la altul.

Pentru a ne da seama de multele roluri în mod simultan, care este în fiecare din noi, iar când ne dăm seama de ele conştienţa non-localizată este doar la un pas.

Noi cei adevăraţi suntem detaşaţi de orice rol, de oarece decoruri şi orice dramă. Spiritual, detaşarea nu este un scop în sine, ci se dezvoltă devenind un gen de măiestrie şi când o avem putem trece la conştienţa non-localizată în orice moment.

Să exersăm detaşarea, ieşind în afara personajelor noastre memorate şi astfel, KARMA care este ataşată de orice dintre roluri, se desprinde şi ea. Să încercăm să schimbăm KARAMA bucăţică cu bucăţică, se obţin rezultate limitate, iar modelul îmbunătăţit, care suntem deja, nu este cu mult mai liber decât cel neîmbunătăţit.

Secretul fericirii poate fi găsit numai la sursa fericirii, ce are caracteristicile:

- ***Non-localizarea.***
- ***Detaşarea.***
- ***Impersonală.***

- ***Universală.***
- ***Dincolo de schimbare.***
- ***Făcut din esență.***

Această listă descompune ***metanoia*** în părțile ei componente, aceasta este o schimbare profundă de opinie şi ei i se aplică aceleaşi elemente amintite anterior.

Non-localizarea, Înainte de a te răzgândi, trebuie să ieşim din noi înşuşi, pentru a avea o perspectivă mai largă. ***Ego***-ul încearcă să rezume orice chestiune până la: ***Şi mie ce-mi iese din asta?*** Iar dacă reformulăm întrebarea: ***Şi nouă ce ne iese asta ?*** sau ***Şi ce le iese tuturor din asta?***, inima noastră se va simți de îndată mai puțin îngrădită şi restricționată.

Detaşarea, granițele sunt trasate şi toată lumea a ales de ce parte se aflǎ, iar ego-ul insistă că cel mai important lucru este să nu-ți iei ochi de pe premiu, adică, de pe rezultatul pe care-l vrea el. Dacă vă detaşați de cele prezentate anterior, ne dăm seama că în detaşare există multe rezultate care ne-ar putea fi benefice. Noi ne îndepărtăm de rezultatul care credem că este potrivit, dar rămânem suficient de detaşați pentru a ne deplasa doar atunci când inima ne spune că ar trebui să o facem.

Impersonală, toate situațiile par să se întâmple oamenilor, dar în realitate, ele se desfăşoară din cauza KARMEI mai profunde. Universul se desfăşoară către sine, dând naştere oricărei cauze ce trebuie inclusă, deci, nu luați acest proces ca ceva personal. Rezolvarea cauzei şi a efectului este eternă. ***Ego***-ul ia totul la nivel personal şi nu lasă loc pentru o îndrumare sau un scop de la un nivel superior. Trebuie să ne dăm seama că se desfăşoară un plan cosmic şi să apreciem incredibila țesătură a tapiseriei, pentru ceea ce este ea, adică: ***un model de o minunăție fără egal.***

Universală, este greu de înțeles conceptul BUDIST de moarte a ego-ului. Înțelepții spun: ***Asta nu înseamnă că distrugi ceea ce eşti, ci doar lărgeşti sentimentul de eu, de la ego-ul tău la ego-ul cosmic***. Acum începi să vezi fiecare situație ca aparținând lumii tale şi chiar dacă sentimentul acesta de includere începe la un nivel mic, familia mea, casa mea, cartierul meu, el se poate dezvolta în mod natural. Esențial este să reținem un lucru: conştiența este universală, oricât de limitați ne-ar face ***ego***-ul nostru să ne simțim la un moment dat..

Dincolo de schimbare, fericirea cu care suntem obişnuiți vine şi pleacă, dar în loc să ne gândim la ea ca la o fântână ce seacă, să ne imaginăm atmosfera. În atmosferă există întotdeauna umiditate, iar uneori aceasta este eliberată sub formă de ploaie sau zăpadă. Deci, putem adopta aceeaşi atitudine față de fericire, care este întotdeauna prezentă în conştiență, fără a trebui să se precipite în fiecare clipă, ea se arată atunci când condițiile se schimbă. Baza emoțională a omenirii este diferită, iar unii trăiesc mai multă veselie, optimism şi mulțumire decât alții.

Această varietate exprimă diversitatea Creației, dar modificările structurii personale sunt superficiale, de aceea nu putem accesa mai multă fericire.

Fericirea neschimbătoare poate fi accesată în conştiința oricui şi este adevărat. Deci, nu mai folosiți suişurile şi coborâşurile fericirii noastre personale, ca pe un motiv să nu călătorim spre sursă.

Esența, fericirea este un lucru unic şi este o aromă a unei esențe, dintre multe altele. Un discipol s-a plâns unui înțelept, că tot timpul pe care-l petece cu lucrarea spirituală nu-l face fericit, iar înțeleptul i-a răspuns: ***Treaba ta acum nu este să fii fericit***, ci, ***Treaba ta este să devii real.***

Esența este reală şi atunci când o surprindem, fericirea urmează de la sine, aşa cu urmează toate calitățile esenței.

Încercarea de a fi fericit ca scop în sine este limitată şi vom avea noroc doar să împlinim cerințele ego-ului pentru o viață fericită, dacă, în loc de asta,

ne dedicăm unei transformări totale a conştienţei, fericirea vine ca un dar, pe care conştiinţa ni-l oferă în mod fiesc.

Propunem un exerciţiu de obţinere a libertăţii personale.

Nu putem fi liberi cu adevărat dacă interacţiunile noastre cu Universul sunt personale, deoarece o persoană este o structură limitată, deci, dacă rămânem în interiorul acestei structuri la fel va rămâne şi conştienţa noastră.

Oamenii mai bătrâni se trezeau la o oră matinală (înainte de răsăritul soarelui) şi mergeau la templu să se roage, ideea din această practică este că oamenii întâmpinau ziua înainte de a începe.

A întâmpina ziua înainte ca ea să înceapă, înseamnă că suntem prezenţi atunci când ea se naşte şi ne deschidem unele posibilităţi. Deoarece nu există nici o întâmplare şi ziua e pe cale de a se deschide proaspătă şi nouă, deci, ea se poate transforma în orice. Călugării care meditează şi oamenii care se roagă vor să adauge influenţa conştiinţei lor la acel moment esenţial, la fel ca la începutul vieţii unui bebeluş.

Trebuie să facem şi noi acest lucru, adică, să ne trezim la ora matinală necesară, în mod ideal exerciţiul trebuie făcut la prima lumină a zorilor în poziţia şezând, dar se poate face şi în pat, înainte de a ne ridica, să lăsăm mintea să privească la ziua care urmează.

La început vedem reziduurile rutinei zilnice, probleme de serviciu, de familie şi alte obligaţii, s-ar putea să vă vină şi reziduurile zilei de ieri pe care nu le a-ţi rezolvat. Să lăsăm toate acestea să ne intre şi să iasă din conştienţă, după cum vor ele şi apoi stabilim intenţia că vrem ca acest amestec de imagini şi cuvinte să se clarifice. Continuăm să privim la ziua care e aşteaptă, care nu este ceva făcut din imagini şi gânduri, deoarece abia se naşte, să încercăm să o simţim cum este şi încercăm să o întâmpinăm cu fiinţa noastră.

După câteva momente vom observa că mintea este mai puţin înclinată să sară din pat şi vom oscila într-o stare de conştienţă estompată şi ceea ce înseamnă că am ajuns ceva mai adânc sub stratul de suprafaţă al neliniştii mentale. Ajunşi la acest punct, vom putea vedea că în loc de imagini, mintea se aşează într-un ritm al sentimentelor, fiind o stare mai greu de descris, decât imaginile şi vocile. Ea este ca şi cum am simţi cum vor fi lucrurile sau avem senzaţia că suntem pregătiţi pentru a face orice, deci, să nu căutăm nimic spectaculos, este o simplă experienţă. Acum fiinţa noastră întâmpină ziua la nivel de incubaţie, acolo unde întâmplările sunt seminţe gata să încolţească şi singurul nostru scop este de fi acolo. Nu trebuie să schimbăm nimic şi nu trebuie să ne ataşăm de judecăţi sau păreri despre ce credem că ar trebui să se întâmple azi.

Atunci când întâmpinăm ziua, adăugăm în tăcere influenţa conştienţei noastre acestei zile.

Se pune întrebarea: *Şi ce iese bun din asta?*

Efectul apare la un nivel subtil şi este cum atingem patul unui copil când adoarme. Prezenţa noastră fără cuvinte sau acţiuni, este suficientă pentru a-l linişti. O zi trebuie să fie stabilă şi fără ***reziduuri*** şi ***mâlul*** activităţii de ieri, dar în acelaşi timp, atunci când întâmpinăm ziua, adăugăm şi un nivel subtil de intenţie. Intenţionăm să lăsăm viaţa să se desfăşoare aşa cum vrea ea, deci, să o aşteptăm cu o minte şi o inimă deschise.

Exerciţiu este considerat reuşit dacă pentru cât de puţin timp am atins una din următoarele stări de conştienţă:

- *Ne simţim noi şi această zi va fi unică.*
- *Ne simţim împăcaţi şi această zi va rezolva o chestiune stresantă.*
- *Ne simţim în armonie şi această zi va fi lipsită de conflicte.*
- *Ne simţim creativi şi această zi ne dezvăluie ceva ce nu am mai văzut niciodată.*
- *Ne simţim iubitori şi această zi va netezi diferenţele şi-i va include pe aceia care se simt excluşi.*
- *Ne simţim întregi şi această zi va decurge perfect.*

Prin acest exerciţiu am pătruns în lumea dinainte de zori în care sfinţii şi înţelepţii funcţionează de mii de ani.

Ce fac ei acolo şi ce începem şi noi să facem, este să precipităm realitatea pe Pământ. Noi deschidem un canal în conştienţa noastră prin care înnoirea, pacea, armonia, creativitatea, iubirea şi integritatea au şansa să fie aici. Deci, fără ca cineva care să întâmpine ziua, aceste calităţi există doar înlăuntrul persoanelor sau uneori nu există deloc. Ca şi ploaia ce cade din cer senin, influenţa noastră le dă posibilitatea să se materializeze.

Capitolul 14. Sensul vieţii este totul

Se întrebarea: ***Care este sensul vieţii?*** , după care să ne imagină o clipă că cineva a găsit un răspuns. De obicei sensul vieţii se reduce la un scop superior, cum ar fi:

- **Să-i aduci laudă lui DUMNEZEU.**
- **Să-i aduci laudă creaţiei lui DUMNEZEU.**
- **Să iubeşti şi să fii iubit.**
- **Să-ţi fi credincios ţie însuşi.**

Un mod de a testa răspunsul la întrebarea de mai sus, ar fi să-l trimitem oamenilor să ne răspundă, prin e-mail. Dar testul ar părea să fie imposibil, deoarece nu este nici un răspuns să mulţumească pe toată lumea.

Dacă am pune întrebarea: ***Sensul vieţii este totul?***

În realitatea unică acesta nu e un răspuns capcană, ci răspunsuri apropiate unul de celălalt în ce priveşte redarea adevărului. Exemplu: bucata albă de hârtie arată că până când nu-i dai o formă anume, viaţa înseamnă potenţialitate pură.

Potenţialitatea pură înseamnă că viaţa este infinit de deschisă, deci, la fel se spune că sensul vieţii este totul şi că viaţa nu lasă nimic şi pe nimeni pe dinafară. Totul este un alt mod de a cuprinde o gamă infinită de posibilităţi.

Viaţa refuză să se lase fixată în cuie şi Universul pune la dispoziţie orice semnificaţie vrem noi ca el să reflecte. Acum, în vremea noastră, agnosticii se aşteptă ca Universul să reflecte propria confuzie şi îndoială spirituală şi ca urmare, cosmosul pare a fi o explozie aleatoare, care a început cu Big Bang-ul.

Dacă încercăm să fixăm Universul într-o singură reflecţie, în acelaşi fel ne vom fixa şi viaţa, dar, realitatea este o oglindă care ne arată şi pe noi însuşi, dar şi ceea ce se află în partea cealaltă. Acest efect reciproc este obligatoriu, pentru că Universul nu deţine un singur set de fapte.

Noi, observatorii, suntem cei care-i dăm ființă, versiunii noastre de realitate, spre exemplu, să vedem cum funcționează oglinda în domeniul medicini. Faptul că organismul omenesc poate fi vindecat în mai multe feluri, pare extraordinar de tulburător, deci, pentru orice boală este o poveste aproape tipică, pe care aceasta o urmează.

Corpul omenesc are comenzi duble, adică: dacă-l vindeci din exterior prin mijloace materiale, organismul va reacționa. Dacă-l vindeci din interior prin mijloace subiective, va reacționa şi atunci. Se pune problema, cum e posibil ca o discuți despre ceea ce simți să aibă tot atâta efect ca un medicament foarte puternic împotriva acelei boli (cancer)?

Conştiința foloseşte întotdeauna aceste două căi şi se desfăşoară în mod obiectiv, sub forma Universului vizibil, dar şi subiectiv, sub forma întâmplărilor din interiorul minții. Deci, ***în ambele cazuri este vorba de aceeaşi conştiință.*** Aceeaşi inteligență foloseşte două măşti diferite diferențiind, în acelaşi mod, lumea **de afară** şi lumea din **interior**.

Fenomenul nu este chiar aşa de neobişnuit acum, toată medicina bazată pe conceptul minte corp se bazează pe descoperirea moleculelor mesager, care încep în creier sub forma unor gânduri, credințe, dorințe şi termeni. Deci, înțelegerea va apărea când medicina va înceta să mai acorde merit doar moleculelor.

Conştiența este întotdeauna prima şi apoi urmată de proiecțiile acesteia, care sunt: atât obiective cât şi subiective. Lucru ce ne duce la un nou principiu care este esențial şi se numeşte ***co-apariția simultană şi interdependentă.***

Simultană, pentru că un lucru nu este cauza altui lucru.

Independentă, pentru că fiecare aspect se coordonează cu toate celelalte.

Co-apariția, pentru că fiecare părticică separată provine din aceiaşi sursă.

Dacă unul din elemente nu ar fi la locul lui, atunci tot proiectul ar fi compromis.

Creația este apărată de anarhie, prin co-apariție simultană.

Cosmosului i se potriveşte mult prea mult minții omeneşti şi pentru a putea ignora acest lucru, este ca şi cum Universul şi-ar fi pus în scenă spectacolul său uluitor de galaxii care se formează din nimic, doar ca să ne amăgească.

Se pune întrebarea: ***De ce a avut Universul nevoie de noi să ne uităm la el cu admirație?***

Poate pentru că realitatea acționează exact în următorul mod: Drama cosmică în plină desfăşurarea, există simultan cu creierul omenesc şi e un instrument acordat atât de fin, încât poate aprofunda orice nivel al naturii, deci, noi suntem publicul suprem şi nimic nu trece de noi, oricât de minuscul sau vast ar fi.

Un răspuns extraordinar ar fi: ***Poate noi înşine suntem cei care facem tot spectacolul acesta.*** Sensul vieții este totul, pentru că pretenția noastră este să avem ca teren de joacă tot Universul, nici mai mult nici mai puțin.

Cu mult timp în urmă, fizica cuantică a recunoscut că observatorul este factorul de decizie în orice observație.

Universul funcționează ca un întrerupător care are două poziții, anume: pornit şi oprit. **Pornit** înseamnă lumea materială cu toate întâmplările şi obiectivele ei. **Oprit** înseamnă posibilitatea pură, înseamnă ***vestiarul*** unde se duc particulele atunci când nu se uit nimeni la ele.

Poziția **pornit** poate fi controlată numai prin mijloace exterioare, iar odată activat, Universul fizic se comportă conform unui set de reguli. Dacă-l prinzi în poziția **oprit**, Universul poate fi modificat ***fără a ține seama de timp şi spațiu***, deci, în această poziție

nu este nimic greu şi de neclintit, deoarece nu sunt obiecte şi nimic nu e departe sau aproape. Tot acum, nimic nu e prins în trecut, în prezent sau viitor, această poziție fiind **potențialitatea pură.**

În poziția **oprit**, tot ceea ce există în creație se prăbuşeşte într-un punct, iar acolo miracolul este posibil şi că noi trăim acolo şi el este sursa noastră.

Corpul nostru este un obiect solid, un vârtej de atomi sau o furtună de particule subatomice şi o energie ciudată, toate în acelaşi timp. Aceste stări sunt simultane însă fiecare funcționează conform unor reguli diferite.

În realitate noi suntem un nor de electroni şi o undă de probabilitate şi toate există între ele.

Aceasta este poziția **pornit,** dar în poziția **oprit**, continuăm aceeaşi încâlceală, dar ea este ascunsă vederii noastre şi acest domeniu invizibil este împărțit în moduri ciudate. Dacă doriți vă puteți cufunda adânc în poziția **oprit** şi începeți să aduceți la suprafață evenimentele pe care le dorim, în acest caz trebuie să fim pregătiți să înfruntăm direct ierarhia încâlcită, pentru că orice întâmplare pe care dorim să o schimbăm este întrețesută cu toate celelalte întâmplări. Există şi condiții care rămân la fel.

Propunem un exercițiu de navigare în câmpul a tot ceea ce este.

1. *Cu cât mergi mai adânc cu atât deții mai multă putere pentru a schimba lucrurile.*
2. *Realitatea curge din regiunile subtile către cele grosiere.*
3. *Modul cel mai uşor de a schimba ceva este să mergi mai întâi a cel mai subtil nivel şi care este conştiența.*
4. *Tăcerea nemişcată este începutul creativității. Odată ce o întâmplare începe să vibreze, ea a început să intre în lumea vizibilă.*
5. *Creația se petrece în salturi cuantice.*
6. *Începutul unei întâmplări este şi sfârşitul ei, în mod simultan cele două apar împreună, în domeniul conştienței tăcute.*
7. *Întâmplările se desfăşoară în timp, dar ele se nasc în afara timpului,*
8. *Cel mai uşor este să creezi în sensul evoluției.*
9. *Întrucât posibilitățile sunt infinite evoluția nu se termină niciodată.*
10. *Universul este conform cu sistemul nervos care-l priveşte.*

Modul în care creăm sensul vieții noastre este prin exploatarea acestor condiții,.

Universul este lipsit de lumină, dacă este privit de un peşte de mare adâncime, care a evoluat astfel încât exclude tot văzul, tot el este lipsit de sunet pentru o amibă, lipsit de gust pentru un copac, lipsit de miros pentru un melc. Dec, fiecare creatură îşi alege propria varietate de manifestare, conform gamei sale potențiale.

Universul este forțat să respecte aceste limite.

Forța evoluției este infinită, dar ea poate să lucreze numai cu ceea ce îi aduce observatorul. Dacă limitele noastre ar reprezenta totul, atunci evoluția nu ar putea niciodată să treacă de ele şi aici intervin salturile cuantice.

Dar, când observatorul vrea să vadă ceva nou, semnificația se prăbuşeşte, energiile se combină în alt fel, iar lumea face un salt cuantic. Saltul apare în plan vizibil atunci când întrerupătorul este în poziția **pornit**, dar el a fost pregătit în domeniul invizibil, atunci când întrerupătorul a fot în poziția **oprit.** Dacă evoluția s-ar fi petrecut la întâmplare, aşa cum susțin mulți geneticieni, atunci capacitatea de a citi ar fi dispărut de un milion de ani, deoarece utilitatea ei pentru supraviețuirea omului este nulă sau egală cu zero. Însă această trăsătură a supraviețuirii pentru creatura care se forma, era necesară pentru comunicare.

Conştienţa ştie ce va urma şi în fiecare particulă de creaţie, ea nu construieşte doar potenţialul unui viitor sigur, ci ***potenţialul oricărui viitor***. *Natura nu trebuie să precizeze ce anume se va întâmpla la fiecare nivel, ci, ea deschide doar căi de dezvoltare, iar apoi o anumită creatură, deci, noi facem saltul când vine momentul potrivit. Atâta timp cât potenţialitatea este vie, viitorul poate să evolueze în funcţie de alegere*.

Dar Universul ***foloseşte*** cauza şi efectul ca să ajungă undeva, doar atunci când vrea să facă saltul cuantic, acestea sunt modelate după scopul dorit al său.

Evoluţia îi dă fiecărei creaturi exact lumea care se potriveşte ei, adică capacităţii sale de percepţie. Pentru că avem o conştienţă de Sine, destinul nostru este unitatea şi ea a fost încastrată în creierul nostru, la fel de solid cum a fost încorporată capacitatea de a citi în creierul omului. Toate generaţiile omeniri, de la primul umanoid şi până la ceea ce va veni după noi, vor fi văzute ca na singură şi apoi, probabil că o să dăm jos tabloul de pe perete şi ne vom detaşa de orice imagine fixă.

A trăi la nivelul existenţei pure, fără nevoia de a fi legat de vreun eveniment din lumea fizică, însemnă sfârşitul acestei călătorii şi începutul uneia care nu a fost văzută nici odată. Aceasta va fi apariţia unităţii şi mişcarea finală a libertăţii.

Propunem un exerciţiu de modificare a realităţii noastre, adică de înţelegere totală.

A înţelege nu este acelaşi lucru cu a gândi, deci, a înţelege este o aptitudine de dezvoltată în conştienţă, asta am făcut din potenţialul nostru. Ca să nu vorbim de o singură aptitudine, ci de un adevărat salt cuantic, care nu lasă neatinsă nici o parte a realităţii un copil sau om. *Deci, ori de câte ori faceţi o acţiune, de fapt exprimăm un anumit nivel de înţelegere, iar când ne dăm seama cât de departe se ajunge, de fapt, conştienţa, începem să ne dăm seama că nimic nu este lăsat pe dinafară.*

Înţelegerea schimbă întreaga imagine a realităţii.

Esenţa **co-apariţiei interdependente simultane** este capacitatea prin care întreaga noastră realitate poate fi influenţată într-o clipită. Atunci când facem ceva cu pasiune, exprimăm fiecare aspect a ceea ce suntem, deci, pasiunea eliberează toată energia pe care o deţinem. În acel moment ne expunem total, pentru că, dacă punem la bătaie tot ce avem, sunt dezvăluite şi defectele şi slăbiciunile noastre. **Pasiune scoate la iveală totul**.

Oamenii limitează foarte mult ceea ce înţeleg ei despre ceea ce poate aduce viaţa şi n general sunt trei niveluri de angajare pe care le putem exprima, anume:

1. Putem să avansăm într-o situaţie numai până când dăm peste primul obstacol adevărat.
2. Putem avansa într-o situaţie suficient de mult încât să depăşim unele obstacole.
3. Putem avansa într-o situaţie astfel ca să depăşim toate obstacolele.

Vă propune următorul exerciţiu:

Să ne evaluăm cinsti la ce nivel ne aflăm.

Nivelul 1. Nu sunt mulţumit de ce am realizat, deci, simt că în cea mai mare parte nu am reuşit.

Nivelul 2. Sunt destul de mulţumit de ceea ce am realizat, se contează pe mine ca pe cineva care ştie ce face, deci, în cea mai mare parte simt că am reuşit.

Nivelul 3. Simt că am ajuns la măiestrie în ceea ce mi-am propus să fac, oamenii mă privesc cu admirație şi mă consideră un profesionist. Rare ori trebuie să mă gândesc la ce anume implică ea, deci, mă las purtat de intuiție. Acest domeniu al vieții mele reprezintă o pasiune majoră.

Fiecare nivel reflectă înțelegerea la care dorim să ajungem. Dorința de a ajunge înăuntrul fiecărei părți pe care o avem, ne deschide uşa înțelegerii totale, deci ne punem la bătaie întreaga identitate, nu doar o bucățică izolată.

Atunci când ne abținem de la ceva vom nega expunerea acelei părți la viață, deci, îi reprimăm energia şi o oprim să înțeleagă ceea ce trebuie să ştie.

Să ne imagină un copil ce doreşte să meargă, dar are rezervele:

1. Nu vreau să nu arăt bine.
2. Nu vreau să cad.
3. Nu vrea să mă vadă cineva că nu reuşesc.
4. Nu vreau să mă trezesc cu povoara eşecului.
5. Nu vreau să-mi cheltuiesc toată energia.
6. Nu vreau nici o durere.
7. Vreau să termin treaba asta cât mai repede cu putință.

Pentru un copil astfel de rețineri sunt absurde, dacă ar fi valabile, nu ar învăța să meargă nici odată, sau învățatul s-ar petrece în salturi cuantice. Dar, ca adulți cu toții recurgem la astfel de rețineri şi astfel ne refuzăm nouă însuşi măiestria. Nu putem scăpa de deciziile lăuntrice pe care le-m luat.

Tot ce am decis despre noi înşuşi se petrece în acest moment.

Din fericire aceste hotărâri pot fi re-analizate una câte una şi apoi modificate.. Ceea ce oamenii experimentează în viață ca fiind obstacole, sunt reflexii ale unei decizii de a bloca înțelegerea. Dacă blocăm înțelegerea, devenim victimă la cheremul unor forțe care ne înspăimântă şi care ne copleşesc. Aceste forțe nu sunt soarta oarbă sau norocul, deci, ele sunt găuri în conştiența noastră, locuri unde nu am fost în stare să ne uităm.

Propunem un exercițiu de analizarea a deciziilor care ne împiedică în viața noastră.

Ne vom referi la următoarele aspecte:

Nu vreau să arăt bine: Această decizie implică imaginea de Sine, deci, ***a arăta bine*** însemnă a păstra o anumită imagine, dar imaginile nu sunt îngheţate, ele dau doar cea mai superficială impresie despre ine suntem. Majoritatea oamenilor le e greu să treacă de imaginea de Sine. Cu mult timp în urmă oamenii au decis să facă orice ca să arate bine. Azi deciziile pot fi contracarate, numai dacă suntem dispuşi putem uita cum arătăm. Dacă suntem cu adevărat concentrați pe procesul în care suntem implicați nu ne mai interesează cum arătăm. *Vă dăm câteva ideii pentru a le parcurge până când vom înțelege cum ni se aplică şi nouă:*

- A câştiga nu trebuie neapărat să fie legat de a arăta bine, deci cele două nu au nimic una cu alta.
- A fi pasionat de ceva arată bine pe dinăuntru şi acolo este locul unde contează cu adevărat.
- A arăta bine pe dinăuntru nu este o imagine, ci un sentiment de satisfacție.
- Nu suntem satisfăcuți atâta timp cât ne interesează imaginea noastră, adică acee care este în mintea noastră.

Nu vreau să cad: Această decizie se învârte în jurul eşecului, care la rândul lui se învârte în jurul judecății. Dacă considerăm că eforturile anterioare au fost eşecuri, atunci ne punem împotriva unui proces care este natural. Teama se ataşează de eşec, prin aceea că eşecul este identificat cu Sinele, deci, ***eşecul înseamnă că nu sunt bun de nimic***.

Măsura în care vă judecați reprezintă măsura în care aveți nevoie să ne vindecăm. Mulți oameni spun că urăsc eşecul, dar în spatele cuvântului ***a urî,*** se poate ascunde o întreagă gamă de emoții, de la o cădere devastatoare şi până la o îngrijorare uşoară că nu putem face tot ce vrem şi putem face. În acest sens evaluați următoarele posibilități:

- Sunt distrus atunci când nu reuşesc ceva şi nu pot să scap de acest sentiment zile în şir, iar când mă uit în urmă la marile mele eşecuri le retrăiesc aceeaşi intensitate.
- Mă simt destul de prost atunci când nu reuşesc ceva şi de obicei renunț. Îmi trebuie mult timp ca să o reiau, însă până la urmă o fac, deci, este o chestie de mândrie şi de respect de Sine.
- Nu mă las afectat de eşec, deoarece e mai important să reuşesc ceea ce vreau să fac, deci, învăț din eşecuri. În fiecare nereuşită este ceva pozitiv şi dacă poți învăța din greşeli, atunci nu este un eşec.
- Eu nu gândesc că am pierdut sau câştigat, deci, rămân centrat şi urmăresc cu acționez în orice situație. Fiecare reacție îmi arată un nou aspect al meu şi vreau să înțeleg totul, iar din această perspectivă, orice experiență este ca şi cum ai întoarce o nouă pagină în cartea evoluției.

După ce am aflat unde ne aflăm vom elabora un program pentru schimbare care să fie potrivit pentru etapa respectivă, astfel:

- **În primul rând**, oamenii aflați la acest nivel sunt extraordinar de sensibili la nereuşite şi le iau atât de personal, încât nu fac decât să redeschidă tot timpul nişte răni. Dacă suntem în această situație, trebuie să revenim la lucrurile elementare. Să ne facem timp pentru acea activitate, iar atunci când ne angajăm în ea vom simți că e posibil să reuşim. Întotdeauna trebuie să reformulăm ce anume simțim atunci când ne stabilim un obiectiv şi-l realizăm. ***Înăuntru nostru este o voce care ne dirijează, pe care o observăm mult prea repede şi-i dăm prea multă crezare. Cu încetul creați o legătură cu o voce care vă încurajează şi care se află în noi, însă a fost înecată de vocea care critică. Treptat să mărim provocările pe care le putem înfrunta***. Să nu ne comparăm cu nimeni, noi suntem unde suntem şi nici unde altundeva, să ne consolidăm reuşitele tot timpul. Cel puțin odată pe zi să facem un lucru pe care să-l percepem ca o reuşită şi care să atragă laude din partea noastră sau a altcuiva. Aşa vom învăța să ne bazăm pe noi şi să avem încredere în martorul tăcut că are dreptate în tot ceea ce ne priveşte.
- **În al doilea rând**, oamenii de la acest nivel se simt suficient de prost în caz de eşec şi pot renunța la alte provocări, dar nu atât de rău ca să fie distruşi. Dacă acesta e cazul nostru, atunci avem nevoie de mai multă motivație, deoarece suntem foarte aproape de a învinge, dar nu ne convine să riscăm un eşec., deci, oscilăm. În acest scop, spiritul de echipă ne va ajuta să trecem peste vocile descurajante din interiorul nostru. Apoi să alegem un nivel de activitate ce nu ne pune prea mult la încercare încrederea de Sine, deci, este important să asimilăm în noi elementele succesului, decât să învingem o provocare mare. Sprijinul exterior ne va ajuta să învingem obstacolele interioare şi vom înțelege că piedicile nu sunt nişte munți şi că pot să fie depăşite.
- **În al treilea rând,** oameni de la acest nivel sunt mai degrabă încurajați de succes, decât să fie descurajați de eşec şi au multă motivație pozitivă. Dacă suntem în această situație, s-ar putea să avem succes destul de mult timp, dar într-un sfârşit vom simți că recompensele exterioare nu ne satisfac. În acest caz pentru a evolua trebuie să ne stabilim un obiectiv interior. Printre cele mai de preț obiective

lăuntrice sunt să învăţăm să fim profunzi, să învăţăm să-i slujim pe alţii fără a aştepta recompensă ţi să învăţăm despre profunzimile spirituale. Deci, să încercăm să ne înţelegem mai bine pe noi înşuşi fără a fac ceva în afară. Acum distincţia dintre succes şi eşec va începe să se estompeze. Cele mai mari satisfacţii din viaţă apar atunci când această deschidere este singurul lucru de care avem nevoie.

- **În al patrulea rând,** oameni de la acest nivel au învins eşecul i ei se bucură de toate întorsăturile vieţii şi sunt mulţumiţi de experienţele de orice fel. Dacă ne aflăm în această situaţie, să ne propune să aprofundăm starea de maestru. Obstacolele care ne mai rămân sunt subtile şi se află la nivelul ***ego***-ului şi mai credem că acestea sunt experienţe tipice unui Sine izolat. Deci, obiectivul este de a ne detaşa de ele şi să ne extindem dincolo de Sinele limitat.

Nu vreau să mă vadă nimeni că nu reuşesc, această decizie se învârteşte în jurul ruşinii şi este teama interioară de părerea altora. Dezaprobarea lor devine ruşinea noastră, deci, reacţia la ruşine nu este să devenim neruşinaţi în comportament. Dacă ne ruşină uşor însemnă că am luat o decizie interioară ce trebuie schimbată şi anume:

- **În primul rând,** trebuie să înţelegem că părerea celorlalţi despre noi depinde de cât de bune sau rele sunt acţiunile noastre ***în ochii lor.*** Noi nu putem să scăpăm de judecata socială şi suntem cu toţii afectaţi de ea, însă alţii pot să încerce să ne facă să simţim ruşinea prin cuvinte, prin tonul vocii şi prin comportament. Deci, să fim atenţi la fluxul constant de insinuări şi judecăţi, împăcându-ne cu faptul că un astfel mod de a-i tata pe alţii. ***Noi nu suntem aici ca să schimbăm lumea, ci doar să ne dăm seama cum funcţionează.***
- **În al doilea rând,** să nu mai facem pe alţi ca să simtă că au motive de ruşine, deci, acest comportament este mod prin care mascăm intenţiile reale. ***Dacă bârfim pe alţii, în realitate, nu facem altceva decât să ne cufundăm în vibraţia ruşinii. Să ne dăm la o parte , deoarece nu ne putem permite să avem un astfel de comportament***.
- **În al treilea rând,** să găsim modalităţi în care să primim laude care să ne facă să simţim că suntem un om bun. Acestea sunt diferite de laudele pe care le facem, deci, putem face multe lucruri care să ne aducă laude, dar ne lipseşte lauda care să ne vindece de sentimentul ruşinii. Acum trebuie să simţim căldura recunoştinţei cuiva, care să aibă admiraţie pentru noi şi în acest caz ar fi bine să lucrăm cu bătrâni, bolnavii sau cu săracii. ***Deci, să dedică timp unui program de voluntariat în cadrul căreia să-i ajutăm pe cei menţionaţi anterior. Până când nu ne reconectăm la iubire fără nici o urmă de critică personală, nu ne putem separa de sentimentul de ruşine.***

Nu vreau să trăiesc cu povoara eşecului, această decizie se învârte în jurul vinovăţiei, care este cunoaşterea interioară a faptului că am făcut ceva rău. Ea îşi are locul ei, ca o reamintire sănătoasă primită de la conştiinţă, dar, atunci când vina se ataşează de lucrul nepotrivit, ea poate fi distructivă şi nesănătoasă. Oamenii vinovaţi suferă cel mai mult din cauza incapacităţii lor de a face diferenţa între gânduri şi fapte. Sunt împovăraţi de lucruri care sunt pur mentale şi mai degrabă decât acţiuni în lume şi uneori, asta se numeşte ***a păcătui cu inima.*** Oricum am numi-o, vinovăţia ne face să ne simţim un ratat din cauza trecutului nostru cumplit. ***Pentru aceştia este raţional, dar în realitatea vinovăţia nu este deloc raţională***. Deci, vinovăţia se poate descompune în componentele ei iraţionale, anume:

1. Vinovăția nu măsoară cu exactitate binele şi răul, dar ne poate face să suferim pentru lucruri minore.
2. Vinovăția este o pătură care încearcă să acopere totul şi ne face să ne simțim vinovați în legătură cu oamenii şi lucrurile ce nu au nimic de-a face cu acțiunile noastre vinovate, în afara faptului că ne simțim exagerat de responsabili.
3. Vinovăția ne face să ne simțim exagerat de responsabili şi să credem că am provocat un rău care, de fapt, nu are nici o legătură cu noi.
4. Vinovăția are idei preconcepute şi ne găseşte vinovați tot timpul, fără a ne acorda o şansă de reabilitare.

Atunci când înțelegem cele anterior enumerat, putem să începem să le aplică pe noi înşuşi. Să nu încercăm să forțăm vinovăția să dispară, să lăsăm să se desfăşoare propria noastră reacție de învinuire, să o lăsăm să fie ce este ea şi apoi să ne întrebăm: ***Oare chiar am făcut ceva rău? Oare aş condamna pe cineva care ar fi făcut acelaşi lucru?*** Aceste întrebări ne ajută să căpătăm o perspectivă mai obiectivă asupra binelui şi răului, pentru îndoieli, să cerem părerea unei persoane care nu ne condamnă.

Pe cine am rănit de fapt? Să fim foarte exacți şi să nu lăsăm vinovăția să devină o pătură care acoperă totul şi s-ar putea să înțelegem că nu am rănit pe nimeni niciodată. Dacă nu, să încercăm să ajungem la punctul de a cere iertare şi când o primim, să o acceptăm ca fiind adevărată. Deci, să reținem, iertarea ca pe o însemnare mentală.

Ce lucruri bune am făcut ca să le compenseze pe cele rele? Când o să pot să spun că am făcut destul ca să mă eliberez? Sunt gata să mă iert pe mine însumi?

Să facem tot ce putem ca să ne răscumpărăm pentru fapta noastră rea, iar când a sosit ziua eliberări să ne însuşim iertarea şi să plecăm. ***Nici o faptă rea nu merită condamnarea veşnică şi să nu ne lăsăm păcăliți de prejudecata care ne face răspunzători chiar şi de cel mai scuzabile păcate ale noastre an după an.***

Nu vreau să-mi cheltuiesc toată energia, această hotărâre se învârte în jurul credinței că energia, ca şi banii din bancă, este limitată. Deci, oamenii care nu vreau să cheltuiască prea multă energie, evită alte provocări de lene, dar, în ce mai mare parte, acesta este doar o formă sub care se deghizează alte probleme mult mai profunde. ***Este adevărat că energia este limitată, iar când ne dedicăm unui lucru cu pasiune, putem vede cât de multă energie îi alocăm, deci, pasiunea se auto-alimentează.***

Este ciudat faptul că ceea ce ne epuizează energia, este actul de a ne abține şi cu cât ne conservăm mai multă energie cu atât mai strâmte devin canalele prin care aceasta poate să curgă. Sentimentul de strângere duce frica de expansiune, deci, şarpele îşi tot mănâncă din coadă, iar noi cu cât folosim mai puțină energie cu atât avem mai puțin de folosit. Enumerăm paşii care ne duc la lărgirea canalelor prin care curge energia:

- ***Să învățăm să dăruim***, deci, când simțim cel mai mult nevoia să acumulăm ceva, să mergem la cei nevoiaşi şi să le oferim ceva ce avem din abundență, orice atenție sau alinare nu numai bani.
- ***Să fim generoşi***, adică, să fim generoşi cu laude şi cu aprecieri, chiar mai mult decât cu bani. Majoritatea oamenilor sunt flămânzi de apreciere şi primesc mult mai puțin decât merită şi să fim primii care să observăm când cineva a făcut o treabă bună. Aprecierile trebuie făcute din toată inima nu doar cu cuvinte frumoase, stabilind un contact vizual cu persoana respectivă şi să rămânem aşa cât timp o lăudăm.

- ***Să ne urmăm pasiunea,*** există un segment din viața noastră în care vrem să consumăm toată energia. Mulți oameni au o inhibiție ca nu cumva să meargă pre departe, aşa că nu se implică cu adevărat nici în acel segment, deci, să fim dispuşi să mergem până la capăt şi apoi şi mai departe dacă trebuie. ***Ideea este nu să ne forțăm, ci să ne dovedim nouă înşuşi cât de multă energie avem. Energia este cea care poartă conştiența şi-i permite acesteia să iasă în lume.*** Dedicând mai multă energie oricărui lucru pe care-l facem, recompensa pe care o găsim va fi şi mai mare.

Nu vreau nici o durere, această hotărâre se învârte în jurul mai multor probleme şi toate legate de durerea psihologică, mai degrabă decât de cea fizică. ***Prima problemă este suferința din trecut***, deci, oamenii care au suferit fără a reuşi să se vindece, au mare aversiune față de orice nouă posibilitate de a simți durerea. O ***altă problemă este slăbiciune***, dacă cineva a fost înfrânt de durere în trecut, perspectiva durerii trezeşte spaima de a fi încă şi mai slab. Mai avem şi ***problema vulnerabilității***, aici durerea ne face să ne simțim expuşi la noi dureri şi mai predispuşi la altă durere, decât dacă am fi rămas invulnerabili. Toate aceste probleme sunt profunde şi rareori găsim pe cineva care să fie imun la ele, dar şi aici sunt grade diferite de sensibilitate.

În plan cosmic durerea este neutră, dar, în lumea materială ea ne motivează în mod negativ, iar plăcerea n motivează în mod pozitiv.

A învăța să fim liberi înseamnă că acțiunile noastre nu depind de nici o propoziție anterioară şi nici o altă provocare nu e mai mare, deoarece suntem cu toții ataşați profund ciclului plăcerii şi durerii.

Vreau să termin cu toate astea cât mai repede cu putință, această hotărâre are legătură cu nerăbdarea, deci, când mintea ne este neliniştită şi dezorganizată, nu puteți fi decât nerăbdători. Oamenii care se abțin de la a face ceva, fiind-că nu pot să fie suficient de atenți sunt şi ei privați de provocări, deci, înțelegerea lor rămâne la un nivel superficial. Nu contează cât timp sunteți atenți, ci cât contați pe voi în acest lucru. Aici amintim următoarele ideii:

- ***Nerăbdare îşi are rădăcinile în frustrare***. Deci, refuzăm să dăm atenție pentru că rezultatele nu vin suficient de repede sau recompensa nu este suficientă. Mintea preferă să se îndepărteze de această sursă potențială d disconfort.
- ***Proiectarea nerăbdări asupra lumii exterioare,*** este o formă de apărare şi un mod de a contracara teama de a fi necorespunzător. Oamenii nerăbdători sunt prea descurajați ca să meargă forte mult în profunzime. Această fantomă ne scoate din propria noastră conştiență.
- ***Nerăbdare ia sfârşit,*** atunci când putem reveni înăuntrul nostru cu suficientă încredere încât să lăsăm conştiența să se desfăşoare. Încrederea nu trebuie forțată, deci, vom fi mulțumiți de noi însuşi doar atunci când vom experimenta niveluri din ce în ce mai profunde de înțelegere. ***Dacă suntem nerăbdători, ne vom confrunta cu realitatea că nu suntem buni la toate şi nici nu trebuie să fim. Singura persoană adevărată dinăuntrul nostru suntem noi, deci, să facem ca sămânța să crească hrănind-o, iar în acest caz hrana vine din atenție***. Să fim dispuşi a ne înfrunta pe noi înşuşi oricare am crede că sunt defectele, deci, numai o confruntare directă cu noi înşuşi ne aduce hrana atenției şi cu cât îi oferim mai multă hrană, cu atât vom creşte mai mult.

Capitolul 15. Totul este esență pură

Pe parcursul acestor notițe, am dat la o parte foile de ceapă şi am ajuns fața în față cu indescriptibilul, cu secretul din miezul vieții.

Ce faci atunci când te găseşti față în față cu indescriptibilul?

Putem încerca să-l descriem în cuvinte nepotrivite, iar minte nu poate înțelege. Ea este obişnuită să pună totul sub forma unui gând şi nu poate să înțeleagă ***ceva*** care se află dincolo de gând.

Ce poate fi mai misterios şi-n acelaşi timp mai miraculos?

Un punct infinit mai mic decât vârful unui creion trasează forma Universului. Punctul este făcut din esență sau din cea mai pură formă a Ființei. Esența este misterul suprem şi pentru că ea reuşeşte să facă trei lucruri dintr-o dată, anume:

- ***Concepe tot ce există.***
- ***Transformă în realitate.***
- ***Pătrunde în acea realitate şi o ține în viață***.

Toți facem aceste activități chiar acum, dec, înainte ca ceva să se întâmple, acest lucru e conceput în imaginație, adică, în starea în care se nasc mlădițele imaginilor şi dorințelor. Apoi aceste imagini se desfăşoară în obiecte întâmplări exprimate, etc..

Modul cel mai simplu în care putem descrie acest act de creație în trei părți, este să spunem că ne imagină un tablou, apoi îl pictăm şi în cele din urmă vom păşi în el. Tot ce trebuie să găsim esența vieții este să păşim afară din tablou şi să ne vedem pe noi înşuşi. Nu vom vedea o persoană, nici un suflet, ci doar o formă de conştiență, punctul care produce tablourile cele mai drăguțe, mai îngrozitoare, mai lumeşti, mai sfinte, mai uimitoare, mai obişnuite şi minunate.

Pentru noi cele mai simple lucruri adevărate: ***eu exist, sunt conştient şi creez.***

Acestea sunt cele trei calități ale esenței şi care umplu tot Universul.

După ce ne-am debarasat de toate aspectele ireale ale Sinelui nostru, tot ce rămâne este esența şi când ne dăm seama că esența suntem noi cu adevărat, atunci

se deschide poarta de aur. Esenţa este pretenţioasă pentru că e făcută din materialul din care e făcut sufletul. Dacă am pute păstra această esenţă şi când intrăm în tabloul pe care-l creăm, atunci am trăi fiecare clipă la nivelul sufletului.

Apare o uriaşă dificultate care ţine închisă poarta de aur, deci, nu există nimic care ***să nu fie esenţă***, atunci când realitatea unică este redusă la esenţa ei orice calitate dispare. Timpul scurs între evenimente dispare, iar spaţiul dintre obiecte este zero, lumina şi întunericul nu există, iar plinătatea şi goliciunea absolută sunt acelaşi lucru.

Deci, chiar în momentul când crezi că deţii secretul tuturor lucrurilor, te vei uita în jos şi vei vedea că ai mâinile goale. Aceasta este un rezultat deosebit de tulburător pentru cei care merg pe calea spirituală, pentru a-L găsi pe DUMNEZEU.

În India există o tradiţie puternică în care esenţa este pusă deasupra unui DUMNEZEU personal. Cel mai mare învăţător spiritual modern NISARGADATTA MAHARAJ, nu făcea nici o concesie în această privinţă şi se declara pe sine şi pe toţi ceilalţi oameni ca fiind esenţa pură.

El obişnuia să spună regulat că noi nu am fost creaţi pentru DUMNEZEU, ci DUMNEZEU a fost creat pentru noi, înţelegând prin asta esenţa ca fiind invizibilă, a trebuit să creeze o proiecţie atotputernică pe care să o adore. În sine esenţa nu are nici o calitate, nu există nimic de care poţi să te agăţa.

Esenţa face acest act de dispariţie pentru că nu reprezintă ceva despre care poţi simţi sau gândi. Se pune întrebarea: ***Cum îmi poate să fie de folos esenţa?*** La nivelul cel mai superficial, esenţa nu e utilă, pentru că încă mai dăm atenţie diferenţelor dintre fericire şi nefericire, etc..

Esenţa lucrează doar cu trei elemente: ***eu exist, sunt conştient şi creez.*** Deci, ea există, creează şi este conştientă.

Înţelepţii YOGA, cred că cel mai îndepărtat punct în care a ajuns sistemul nervos omenesc, este în a fi conştient de existenţa în Sine. Tot ei ne arată cum ne simţim imediat nuanţa punctului său de vedere asupra vieţii, sunt:

- *În conştienţa infinită Universurile vin şi se duc ca nişte fire de praf într-o rază de soare ce străluceşte prin gaura acoperişului.*
- *Moartea veghează mereu asupra vieţii noastre.*
- *Toate obiectele sunt trăite ca experienţă în subiect şi nici unde altundeva.*
- *Lumii întregi se ridică şi se prăbuşesc ca valurile unui ocean.*

Aceste învăţături au reputaţia că sunt unul dintre cele mai dificile şi abstracte texte din canoanele spirituale, nefiind un text pentru începători. Pe măsură ce citeşti(cartea YOGA VASHISTHA), temele sunt prezentate de sute de ori cu atâta convingere încât ca cititor eşti fascinant. Frazele sună tainic şi cumva de neconceput, dar tocmai asta este ideea şi aici viaţa este comprimată în idei de densitatea diamantului, anume:

- ***Orice ar gândi minte , acela este singurul lucru pe care-l vede.***
- ***Ceea ce oamenii numesc soarta sau VOIA DVINĂ, nu este nimic altceva decât o acţiune din trecut, care acţionează asupra ei înşişi.***
- ***Aşa cum mişcarea este inerentă în aer, manifestarea este inertă în conştienţă.***

Scopul acestei cărţi este să învăţăm să devenim reali, astfel încât să distilăm sfaturile lui VASHISTHA despre cum să trăim, dacă ne interesează în mod serios să ne trezim din irealitate. El ne prezintă patru condiţii ce trebuie să existe, dacă dorim să găsim realitatea şi anume:

- ***Mulțumire.***
- ***Investigare.***
- ***Conştiență de sine.***
- ***Forță.***

Acestea sunt cuvinte obişnuite şi inofensive, dar ce a vrut autorul să spună prin ele, este că el cunoştea esența poate mai bine ca oricine altcineva care a trăit vreodată.

Mulțumire, este calitatea tihnei în minte, deci cineva care este mulțumit, există fără îndoieli şi frică. ***Îndoiala*** ne aminteşte mereu că nu poate fi nici un răspuns la misterul vieții sau că răspunsurile se vor dovedi nedemne de încredere. ***Frica*** ne aminteşte tot timpul că putem fi răniți. Atâta timp cât în minte există una din aceste credințe, este imposibil să ne liniştim în noi însuți. Deci, *mulțumirea* trebuie câştigată la nivelul la care îndoiala şi frica au fost înfrânte.

Investigarea, ca să devenim reali, trebuie să punem sub semnul întrebării ceea ce este ireal până când dispare. Acest proces este ca un fel de îndepărtare a straturilor, deci, privim ceva ce pare de încredere şi sigur, iar dacă ne înşelă încrederea spune: ***Nu, nu este aşa şi-l aruncăm.*** Trebuie eliminat strat după strat şi să investigăm până ce ajungem la ceva ce este total demn de încredere, iar acel lucru trebuie să fie real.

Conştiența de sine, ne spune încotro să ne desfăşurăm investigațiile, deci, nu în afară, î lumea materială, ci în noi înşine. Întoarcerea către interior nu se poate face într-un singur pas. La fiecare provocare există întotdeauna două soluții: ***cea interioară şi cea exterioară***. Numai după ce am parcurs toate motivele pentru care privim afară, vom putea rămâne cu motivul să îndreptăm privirile înăuntru.

Forța, dacă privim înăuntru nimeni din afară nu ne poate ajuta. Aceasta implică un gen de izolare şi de solitudine, pe care doar cei puternici o pot accepta. ***Forța nu este ceva dat, dec, şi cei puternici sunt născuți ca şi cei slabi. Forța interioară creşte odată cu experiența***. Primele etape în care ne întoarcem privirea spre interiorul nostru nu ne dau nici un indiciu că putem deveni reali şi cu această fărâmă de putere acumulată, mergem mai departe. Apoi siguranța şi hotărârea cresc, deci, vom testa ceea ce aflăm până ne simțim în siguranță. Pas cu pas descoperim că forța creşte din experiență şi însăşi călătoria ne face puternici.

VASHISTHA nu spune nimic despre chestiunile zilnice,deci, ca să devii real, atunci trebuie să începi să trăieşti într-un anume fel sau să încetăm să mai trăim într-un anume fel. El ne spune: ***Căci numai atâta vreme cât cineva investeşte orice obiect cu realitate, acea legătură durează şi odată ce noțiunea dispare, legătura dispare împreună cu ea.*** Alt fel spus, *irealitatea trebuie să se topească de la sine, deci, până nu se întâmplă acest lucru noi pute fi: bogați sau săraci, fericiți sau trişti, siguri sau măcinați de îndoieli după cum ne dictează karma.*

El ne spune: **ceea ce nu este real nu are nici o existență, iar ceea ce e real nu va înceta niciodată să existe.** El se simte infinit de senin deoarece **conştiența este omniprezentă, pură, liniştită şi omnipotentă.**

Tot el ne spune: ***Universul este un vis lung şi simțul* ego*-ului, alături de ideea fantastică că există şi alți oameni, sunt la fel de ireale ca şi orice altceva din vis.*** Deci ne spune în continuare: un singur om e în picioare treaz şi vigilent, aşteptându-i pe ceilalți să-şi termine somnul şi **toți ceilalți dorm încă.** Nu putem scăpa de acest adevăr pertinent şi veghe solitară nu ne împietreşte iubirea pentru ceilalți oameni, deci, să nu uităm că ***esența este iubire.*** **Să nu uităm că iubirea emoțională este trecătoare şi limitată,**

îndoielnică, plină de frică şi mânată de vise care nu se împlinesc nici odată în totalitate.

El ştia că secretul fericirii universale are trei părţi, anume: ***libertatea faţă de orice limite, cunoaşterea completă a Creaţie şi nemurirea.*** El le-a găsit pe acestea şi până în clipa în care nu sunt obţinute aceste trei lucruri, orice altă trezire este falsă şi întregul Univers este într-o stare de vis în căutarea unei iluzii cosmice.

Acum această amăgire ne-a fost prezentată în întregul ei şi constă în: ***fragmentare, separare şi pierderea integrităţii.*** Deci, trebuie să spunem un **nu final**, care refuză să participe la iluziile prezente. Iată câteva ideii ca oamenii să-şi poată aminti ce este real:

- ***Orice se află în minte este ca un oraş în nori.***
- ***Apariţia acestei lumi nu este mai mult decât nişte gânduri care se materializează.***
- ***Din conştienţa infinită ne-am creat uni pe alţii în această imagine a noastră.***
- ***Atâta vreme cât există tu şi eu, nu există nici o eliberare.***

Oameni buni, suntem cu toţii conştiinţă cosmică care-şi ia o formă individuală.

Cea mai exaltată stare de conştienţă se reduce la a ne da seama cât de simplu este să trăieşti o viaţă cosmică şi noi o facem tot timpul. Trebuie să ne gândim cât de simplu se uita VASHISTHA în jur şi cum vedea infinitatea în fiecare direcţie, iar învăţăturile lui trebuie ţinute la capul patului, pentru momentele când dorim să facem altceva decât să dormim, amintim versurile sale:

- *Unui suferind o noapte i se pare un veac.*
- *Pentru un chefliu noaptea trece într-o clipă.*
- *Într-un vis o clipă nu este diferită de un veac.*
- *Dar pentru înţelept, a cărui conştiinţă a depăşit toate limitele, nu există noapte sau zi.*

Concluzia supremă: când ne îndepărtă de noţiunea **eu** şi de **lume** numai atunci vom găsi eliberarea.

Propunem un exerciţiu care să ne ducă spre unitate.

Spiritualitatea poate să aducă încântare în fiecare clipă sau cel puţin în fiecare zi, atunci când o căutăm, având în minte cele patru învăţături ale lui VASHISTHA şi aici le recapitulăm arătând cu se pot aplica.

Mulţumire, trebuie să căutăm în fiecare zi un moment de mulţumire. Noi avem dreptul la el, deoarece în plan cosmic suntem în siguranţă şi îngrijiţi. Să fim mulţumiţi nu cu ce avem aici în viaţă, ci pentru faptul că suntem aici în curgerea vieţii. ***Măreţia creaţiei este în celulele noastre, fiind făcuţi din acelaşi material ca şi îngerii, ca stelele şi ca DUMNEZEU însuşi.***

Investigare, să nu lăsăm să treacă nici o zi fără a ne întreba cine suntem, deci înţelegerea este o aptitudine şi ca toate aptitudinile ea trebuie convinsă că există. A înţelege cine suntem înseamnă să revenim mereu la întrebarea: ***Cine sunt eu?*** De fiecare dată când revenim la ea să lăsăm să intre în conştienţă un element nou. Fiecare zi este plină de potenţialul de a ne lărgi conştienţa şi deşi adăugările pot părea mărunte,iar ceea ce se va acumula va fi măreţ. ***S-ar putea să fie nevoie de mii de zile pentru a şti cine suntem şi nu e nevoie decât de o singură zi ca să încetăm să ne întrebăm. Deci, nu permiteţi ca ziua aceea să fie azi.***

Conştienţa de sine, să nu uităm niciodată că nu suntem în lume ci lumea este în noi, iar tot ce trebuie să ştim despre existenţă nu va apărea nicăieri în afara noastră. ***Când ni se întâmplă ceva să ducem experienţa în interior şi creaţia este programată astfel ca să dea mereu indicii despre rolul nostru de o-creator. Deci, să fim conştienţi de ele şi să le asimilăm***. Sufletul nostru metabolizează experienţa la fel de sigur cum trupul nostru metabolizează alimentele.

Forţa, nimeni nu va putea spune vreodată că a merge pe calea spirituală este cel mai uşor lucru posibil din lume sau cel mai greu. ***Naşterea noului este legată prea îndeaproape de moartea vechiului. Bucuria vine pe urmele supărării, cum şi trebuie să vină, dacă naşterea şi moartea sunt contopite. Să nu ne aşteptăm nici la una nici la cealaltă azi, deci, să ne folosim forţa ca să întâmpinăm absolut orice vine în cale.*** Să fim cât putem de dedicaţi şi pasionaţi de spiritualitate. ***Forţa este fundamentul pasiunii, iar noi am fost proiectaţi să supravieţuim şi să ne dezvoltăm indiferent cum s-ar desfăşura viaţa, deci, să fim puternici azi că ştim acest lucru.***

Capitolul 16. A doua naştere

La un moment dat viaţa nu mai are de dezvăluit nici un secret. Să trăim ca şi cum ar fi o singură realitate şi în schimb eşti răsplătit din belşug. Frica născută din dualitate a plecat şi este înlocuită de o mulţumire de neclintit şi conştienţa a devenit pe deplin conştientă de sine. ***Atunci când ajungem la acest nivel viaţa o ia de la capăt, de aceea iluminarea se numeşte ca a doua naştere***.

În India costumul tradiţional al înţelepţilor are un şnur dublu ce se poartă peste umăr şi aceasta însemnă că iluminarea este cu putinţă şi este promisiunea unei a doua naşteri. Deşi, azi, iluminarea nu mai reprezintă scopul vieţii nici în India.

Deci, tot ce poate face orice învăţător este să deschidă iarăşi poarta şi poate răspunde la trei întrebări, într-un fel vechi de când lumea, anume:

- ***Cine sunt eu***? Sunt totalitatea Universului care acţionează printr-un sistem nervos omenesc.
- ***De unde am venit***? Am venit dintr-o sursă care nu s-a născut niciodată şi nu va muri niciodată.
- ***De ce sunt aici***? Ca să creez lumea în fiecare moment.

Dobândirea acestor cunoştinţe este ca şi cum am fi împinşi iarăşi prin canalul uterin. Deci, s-ar putea să scoatem un strigăt surpriză, de şoc sau de durere, atunci când ne vom regăsi într-o lume necunoscută.

Odată acceptată această a doua naştere, vom continua să avem gânduri şi sentimente, însă acum, acestea sunt impulsuri blânde, pe un fondal de conştienţă tăcută, valuri fine care se ridică şi se coboară fără să tulbure oceanul fiinţei noastre.

A doua naştere apare atunci când privim viaţa aşa cum este ea deja din punctul nemişcat dinlăuntrul nostru, atunci când cineva face acest lucru, a devenit iluminat.

Universul merge în punctul nemişcat pentru a crea timpul şi spaţiul, iar noi mergem acolo, pentru a readuce un cuvânt, amintirea unei feţe sau parfumul unui trandafir.

Chiar în această clipă lumea înfloreşte în infinita ei varietate, înainte de a deveni tăcută, plină de uluire în faţa miracolului pe care tocmai l-a realizat.

Noi vă dorim mult succes pe acest minunat drum.

P:S: Cine doreşte poate citi cartea în întregime.